# 杏林小語

杏林子著

宣道出版社七十五周年紀念
1911-1986

# 杏林小語

杏林子著

## 杏林小語

著者：杏林子
編者：李秀芳
美術設計：曾淑珍
出版兼發行者：宣道出版社
香港尖沙嘴郵局信箱九五一〇五號
北美經銷處：China Alliance Press (Canada) Inc.
3209-97 Street, Edmonton, Alberta,
Canada T6N 1B7
印刷者：雅歷柯式印刷有限公司
©宣道出版社　一九八六年
一九八六年十月初版 3M-4294
版權所有
ISBN: 962-244-232-3

**WORDS FROM HSING LIN TSI**

by Hsing Lin Tsi
Editor: Li Sau Fong
Art designed by Tsang Suk Chun
Published by China Alliance Press
P.O. Box 95105, Tsim Sha Tsui Post Office, Hong Kong
North America Distributor: China Alliance Press (Canada) Inc.
3209-97 Street, Edmonton, Alberta,
Canada T6N 1B7
Copyright © 1986 by China Alliance Press
First edition, October 1986
All Rights Reserved

# 目次


□編者序 9
愛 11
歷程 12
自我肯定 13
繁采寡情 14
暴風雨 16
不要抱怨 18
愛與付出 20
快樂本質 22
面具 24

# 目次


哲學家 25
行到水窮處 26
眞正的愛情 28
和諧 30
生命生命 31
神在那裏？ 32
適度 34
童心 36
人際 37
犯錯 38

靜 41
生死 42
力量 43
生命內涵 44
抉擇 46
忍耐 48
慎 49
自信 50
眞愛 52
生命讚 53

快樂人生 54
把守原則 56
無關風月 59
節制 60
挑戰 62
自憐 64
堅忍 67
忍耐 68
寧肯沈默 70
禮物 72

兩種人 74
輸 76
知友 78
孤獨 79
安全距離 80
修煉 82
美與動人 84
相知 85
靜與力 86
星夜 87

另一種愛情 88
人權 90
分辨 92
定 94
我愛 95

# 編者序

聖經寫着：「得智慧，得聰明的，這人便爲有福。因爲得智慧勝過得銀子，其利益强如精金。」（箴三13—14）

本書是杏林子以疾病的熬煉、時光的琢磨而積累成的慧言雋語，每一段、每一句，都蘊藏了對人生的體驗，對世情的洞見。它們喚醒我們沈睡的心靈，去放眼認識人生的意義；它們滋潤我們枯萎的愛心，去關懷愛顧我們周遭的人；它們激發我們疲弱的鬬志，去爭取光明燦爛的前途。更重要的，它們如萬千星星，照耀我們歡然走過人生。

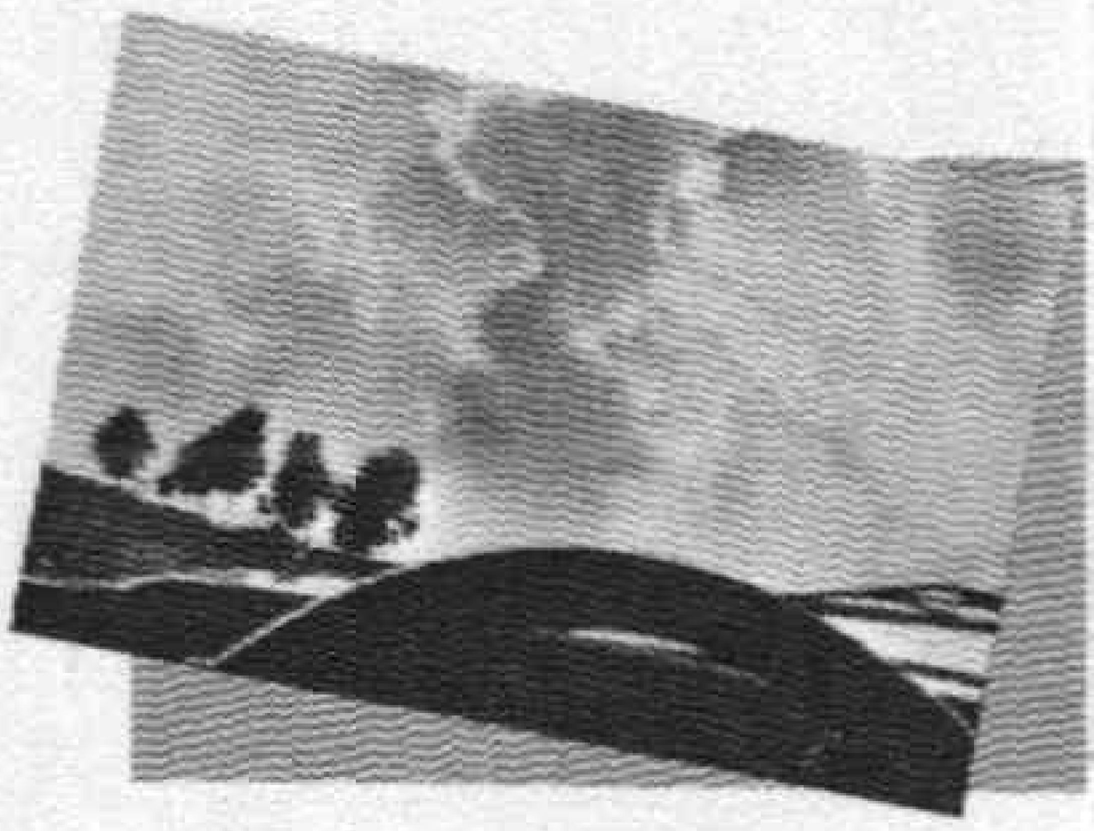
由於人對自我價值的肯定愈來愈模糊，對於變化萬千的世

途，更感到惶惑不知方向，所以本社將杏林子對人生的一點感受和體驗彙集成書，讓讀者從她的經歷、她的言行、她的信念中，體認一個屬靈生命所具有的特質，從而建立自己正確的方向和價值觀。書中插圖都是經過精心挑選的，希望可以引發讀者的共鳴，加添大家閱讀的興趣。

一九八六年九月六日

# 愛

愛裏沒有忍耐，愛便膚淺。
愛裏沒有寬容，愛便狹窄。
愛裏沒有尊重，愛便專制。
愛裏沒有信賴，愛便短促。
愛裏沒有了解，愛便痛苦。
愛裏沒有交流，愛便死亡。

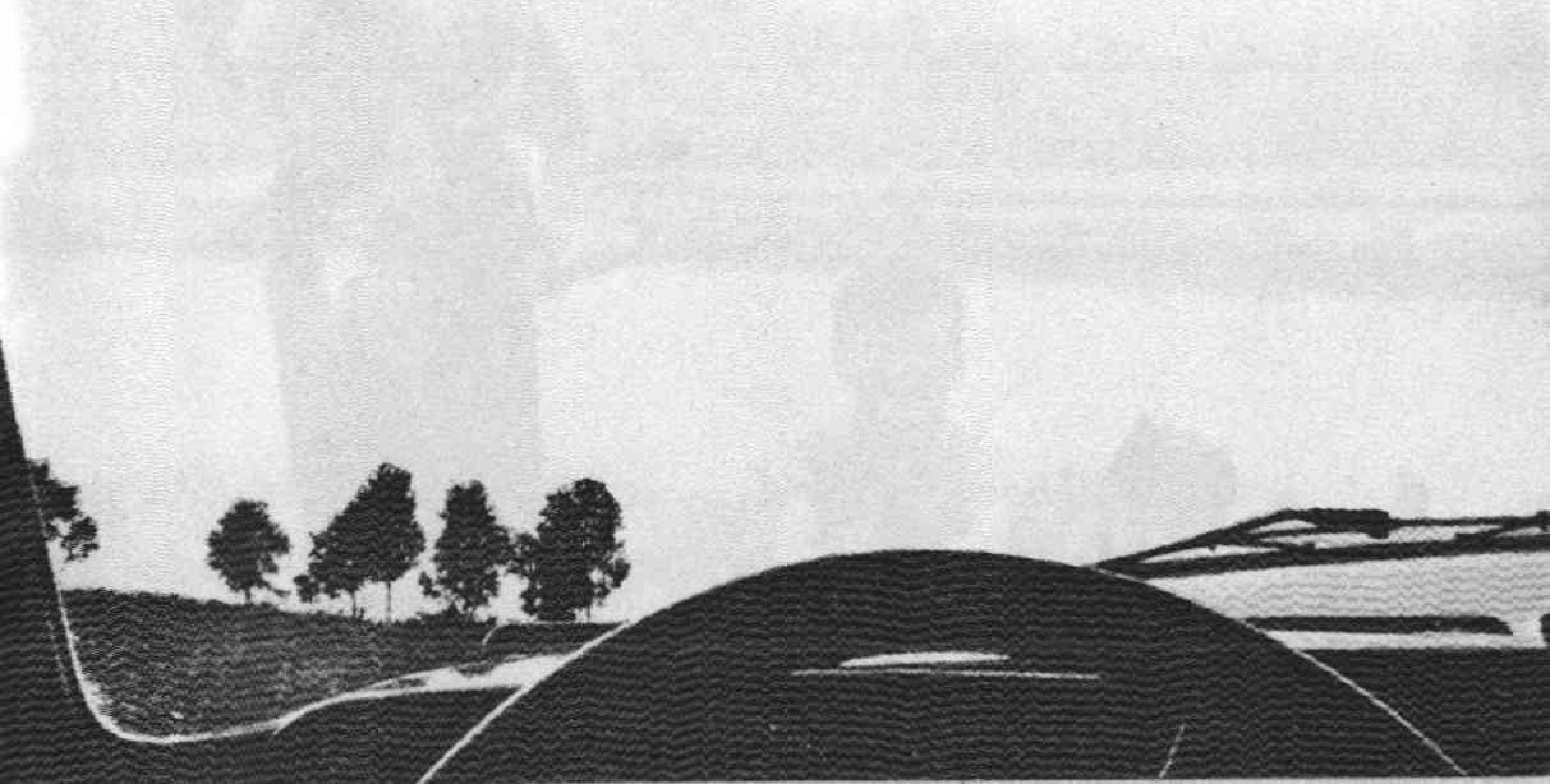


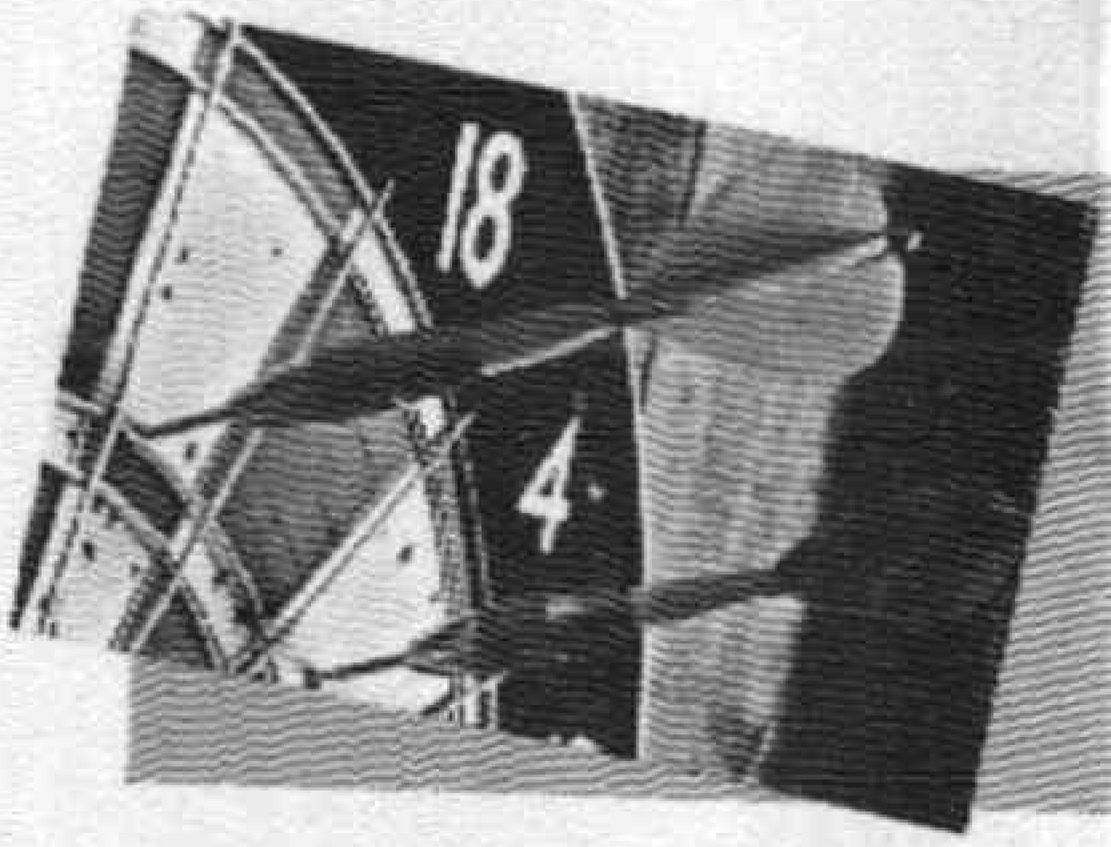
# 歷程

生命的美不在目的，而在歷程。

爲一個崇高的理想全力以赴，原是一件神聖的事。但萬不可忽略了生命的內涵包含了別的意義。

一個只顧低頭趕路的人，永遠領略不到沿途的風光。



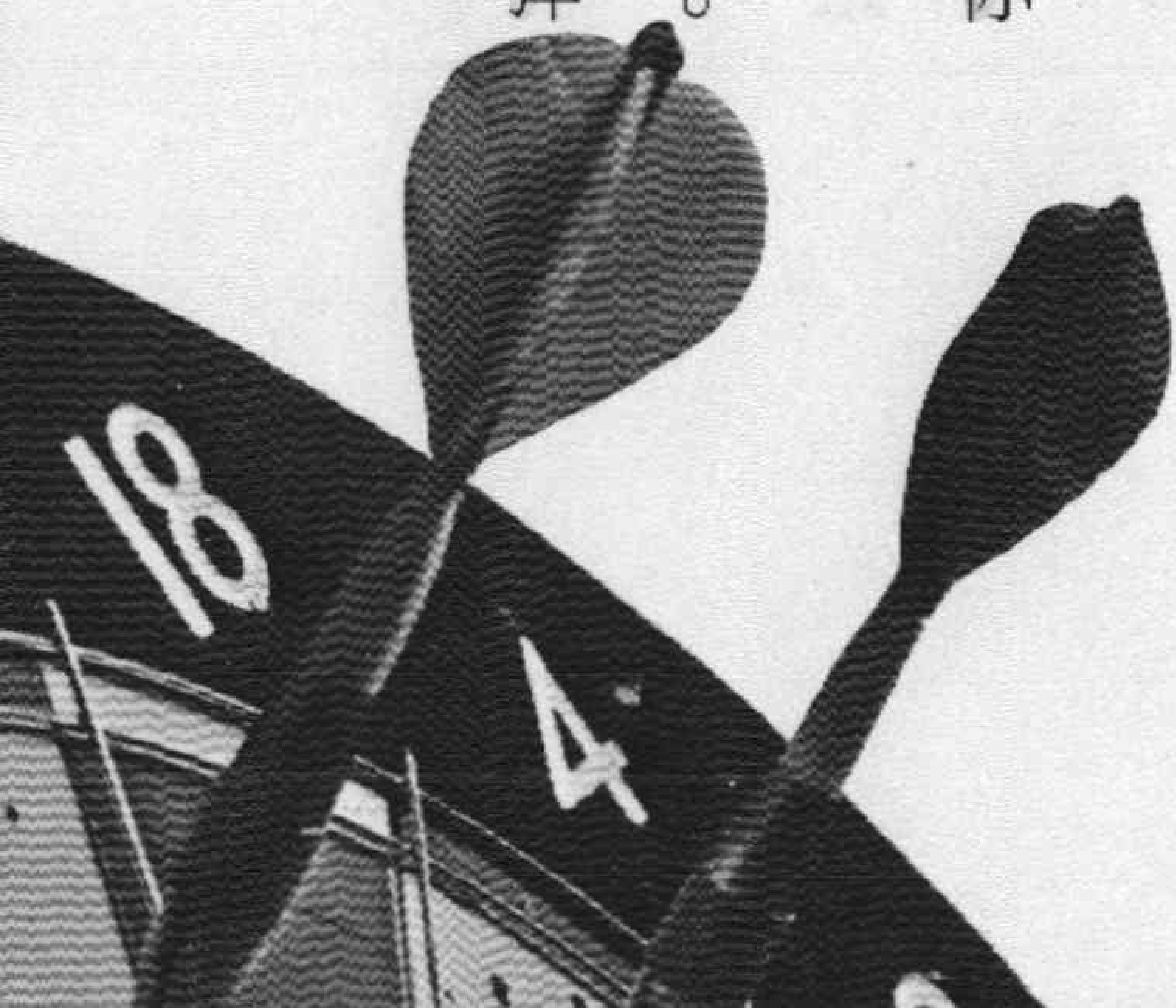


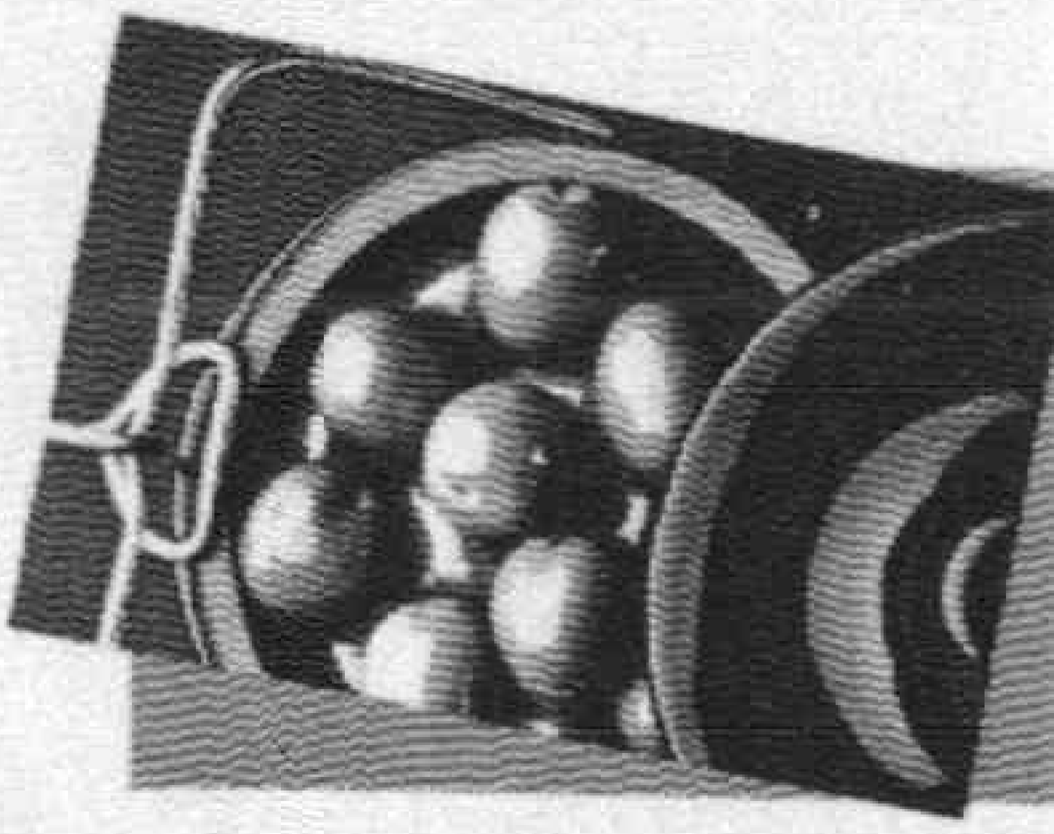
# 自我肯定

你對你自己的肯定，遠比別人對你的肯定來得重要而實際得多。

可惜的是，大多數的人都本末倒置。

於是，他們生命的價值便在別人彈指之間。





# 繁采寡情

一個攝影家如果只講究光圈和距離；

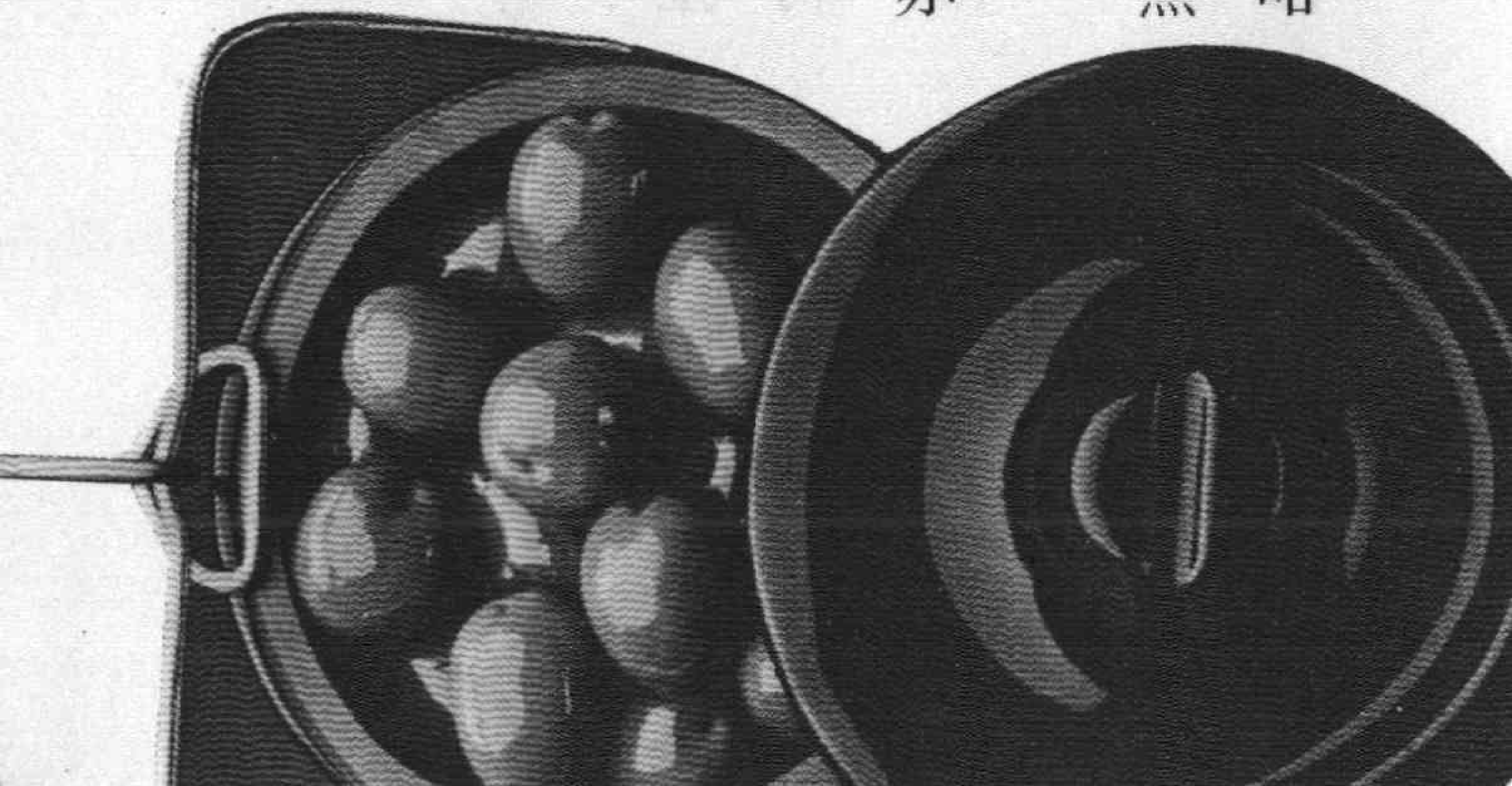
一個畫家如果只講究色彩和線條；

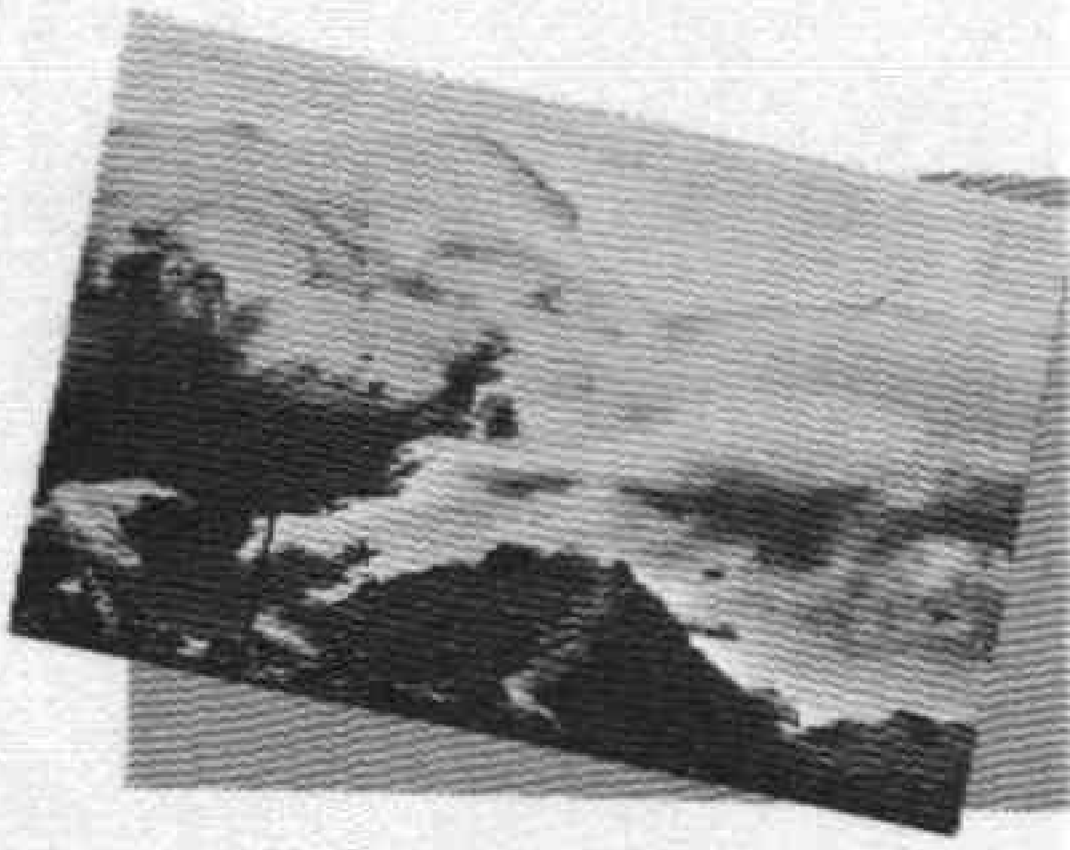
一個音樂家如果只講究和聲及對位；

一個作家如果只講究修辭及技巧；

就如同一個人只講究外表，而忽略了內涵，或許他能吸引你於一時，卻無法持久。

「繁采寡情，味之必厭」，人生亦復如此。



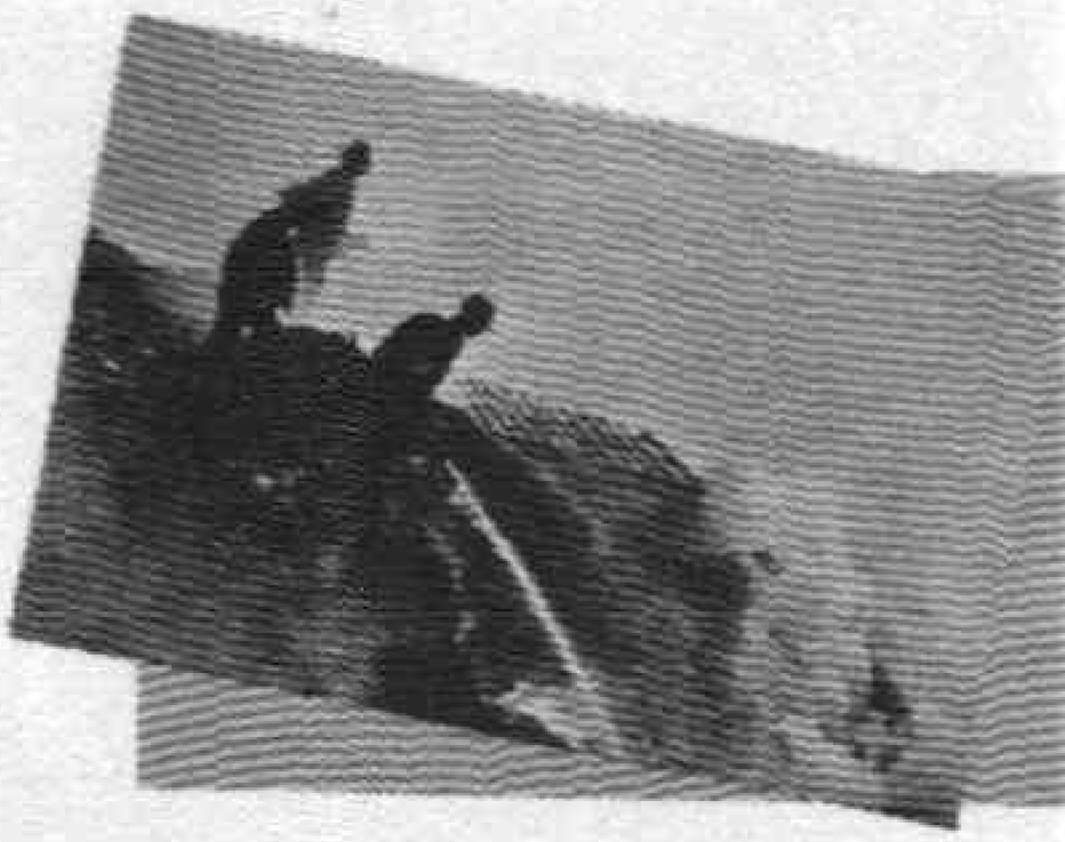


# 暴風雨

你看到天空的黑雲滙集，當頭壓下；你看到狂風捲起、飛沙走石，一剎那天昏地暗、雷電交集，你免不了會驚惶恐懼，預知有一場暴風雨即將來臨。

及至暴雨雷霆般的落下，你的心反而放鬆，最壞的時刻已經來了，還有甚

麼可怕的嗎？
更何況，你知道它總會停的。



# 不要抱怨

對於已經發生的不幸，對於已經造成的錯誤，你當然會懊悔，會心懷不平，會追悔莫及。但是，不要抱怨，除非這樣做能幫助你改變事實，或是爲你解除煩惱，否則，千萬不要抱怨。

因爲無謂的抱怨，只會把你自己陷

入一個更痛苦的深淵，愈來愈無法自拔，讓你再也看不到外面的世界。

並且永遠不要對別人抱怨，沒有人喜歡聽到你喋喋不休的抱怨聲，沒有人喜歡看到一張怨懟不滿的臉。這是一件與人無益、與己有害的事。

對命運也好，環境也好，要不然就欣然接受，要不然就默然忍受，如果都做不到的話，那麼就反抗吧！只是千萬別抱怨。

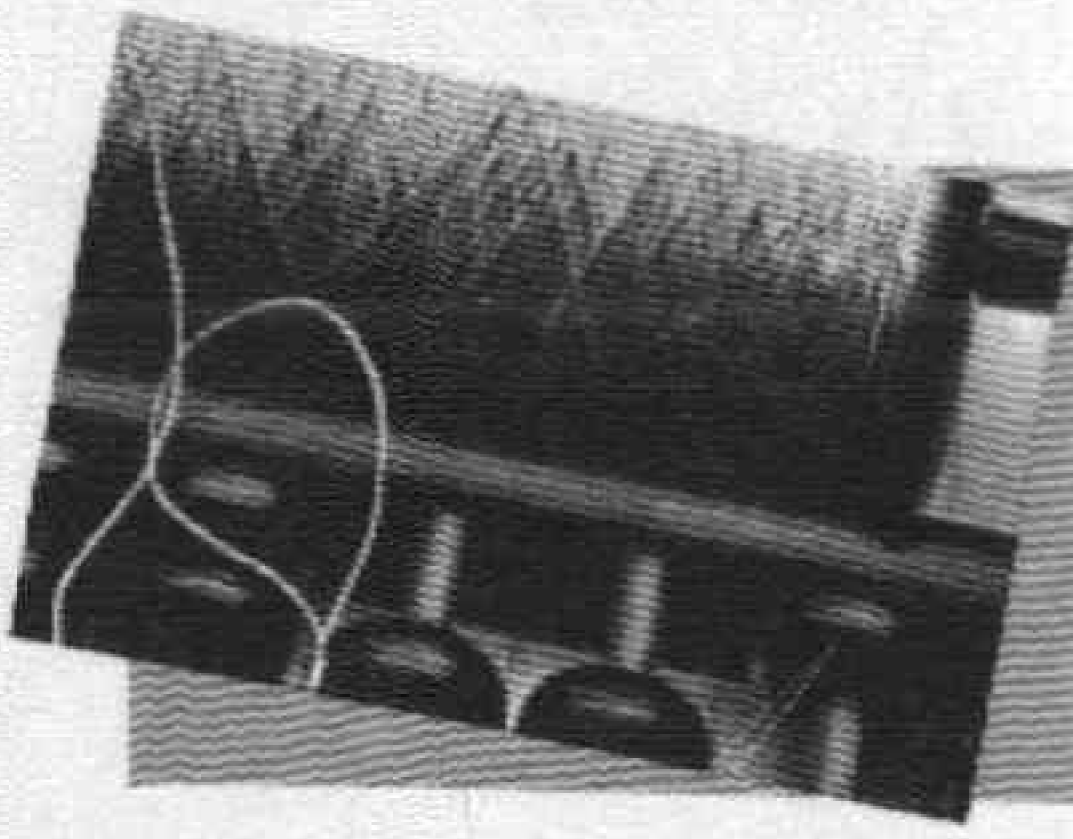
# 愛與付出

當你說愛的時候，其實你還不懂愛；只有當你付出的時候，你的愛才開始成熟。

然而，你不能等到需要別人時，才開始付出你的愛。

愛不是商品，無法現場交易。

愛如積蓄，需要及早儲備，以免一旦急用，卻發現囊空如洗。

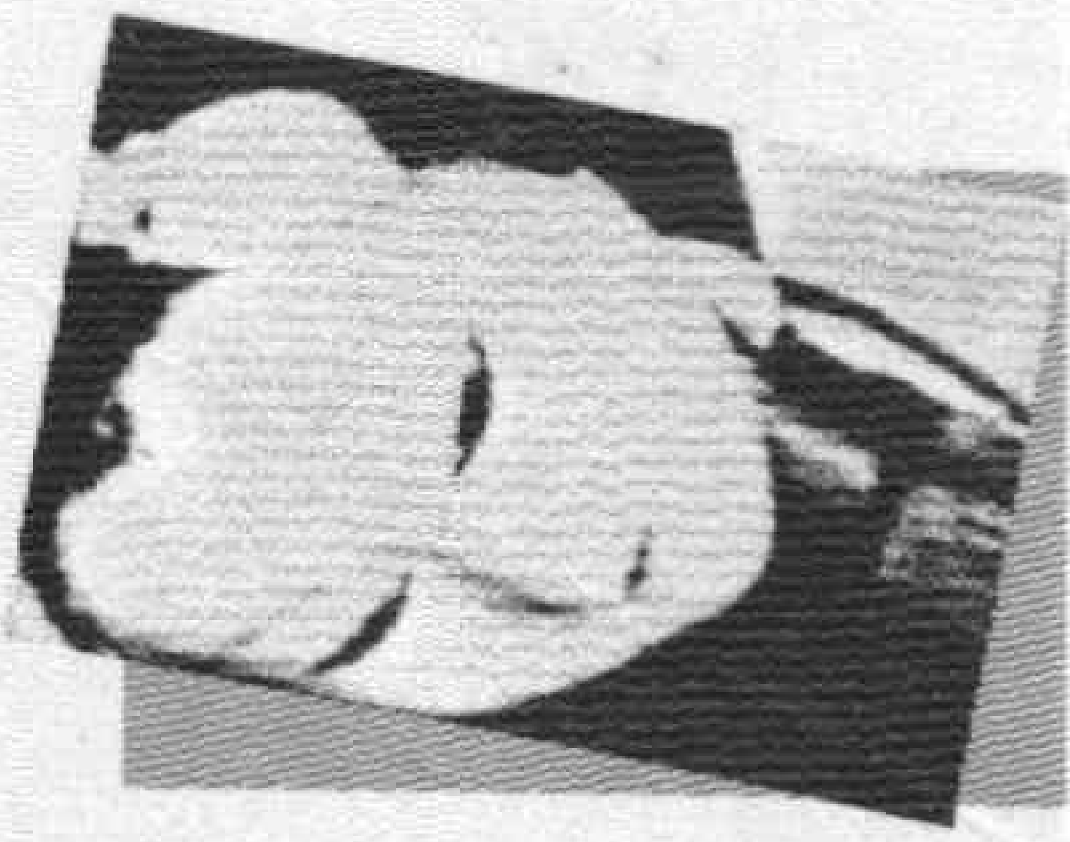


# 快樂本質

工作如果只有責任，沒有快樂，工作本身會成爲一種重擔，一種苦役。婚姻如此，生命亦如此。

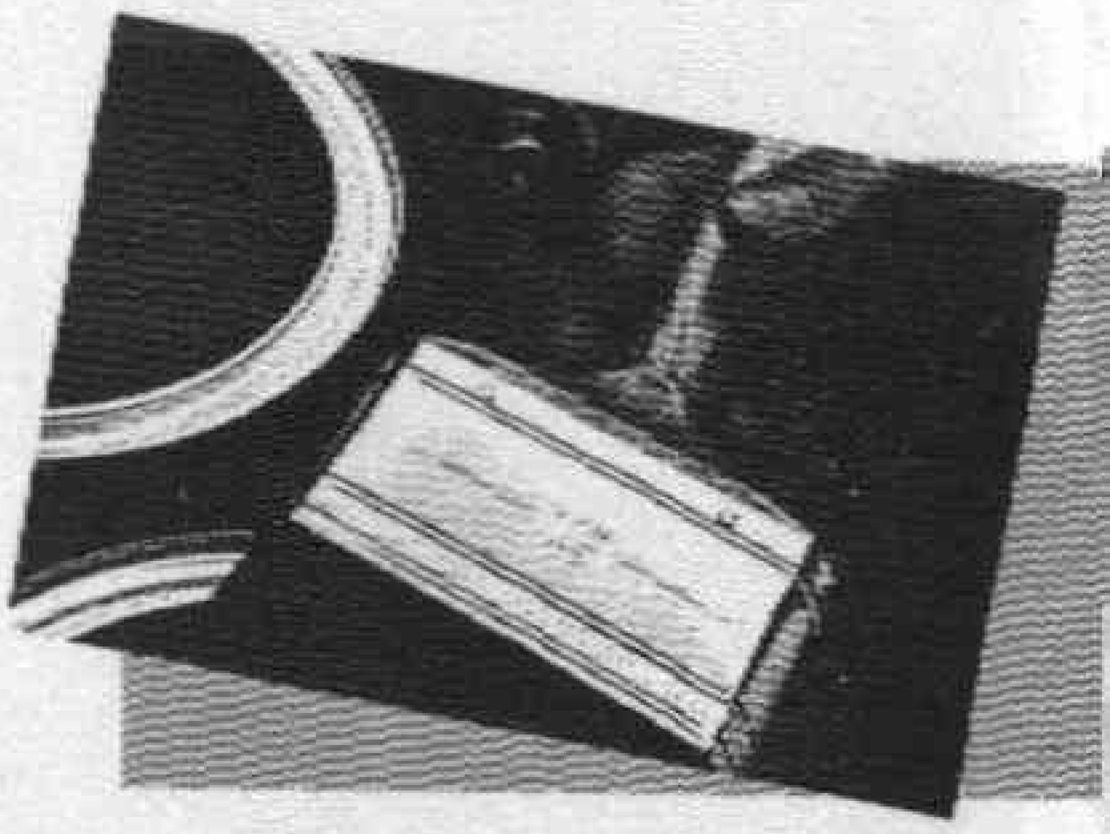
人不斷追求成功的終極目的，是爲了尋找可以使自己生命發揮、心靈喜悅的那份滿足感。

其實，追尋快樂不需要那麼繁複的過程，快樂就隱藏在最單純簡樸的事物中，你只需要剝去一切貪欲的外殼，便能進入它的核心。



# 面具

有的人笑，是因爲他快樂。
有的人笑，是爲了掩飾他的不快樂。
在這樣一個紛雜虛僞的世界，愈來愈難以分辨擺在你面前的笑臉是否出自他的內心，或是經過精心的包裝。

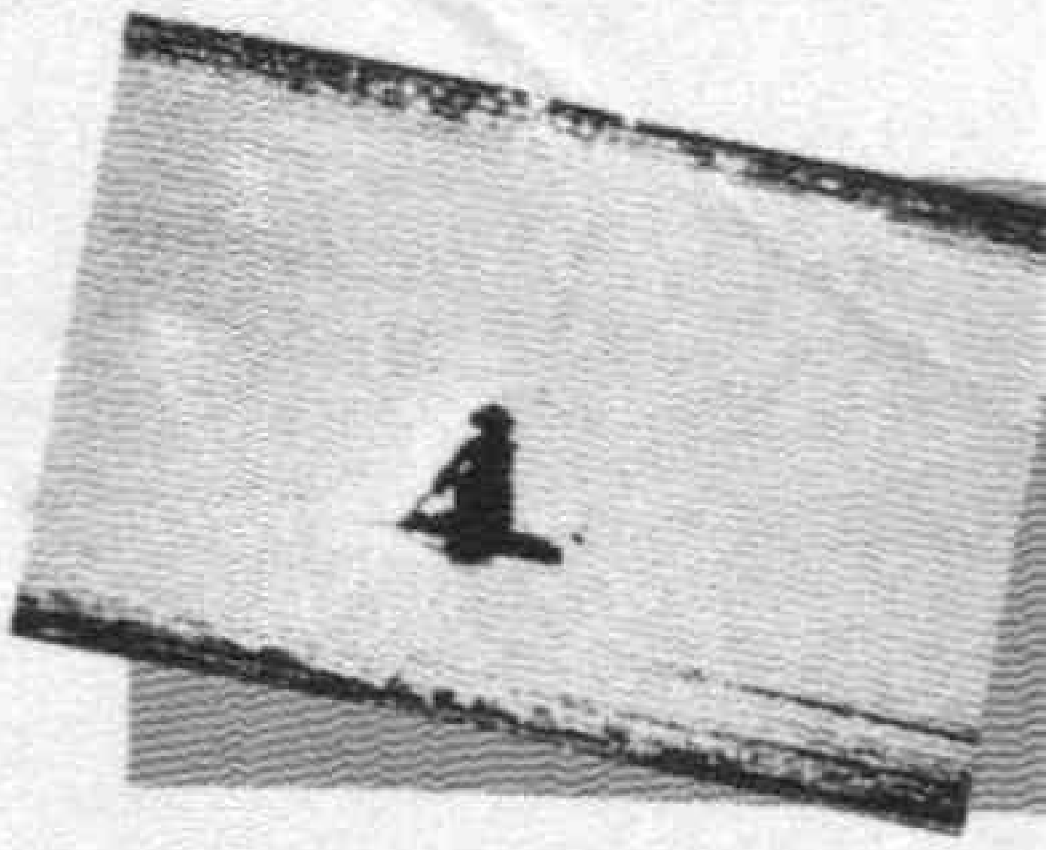


# 哲學家

每一場人生都是一種哲學，我們都
是大隱於市的哲學家。

所謂的哲學，並不是玄思空想，而
是一種切實的生活。

怎麼想並不重要，重要的是怎麼活。



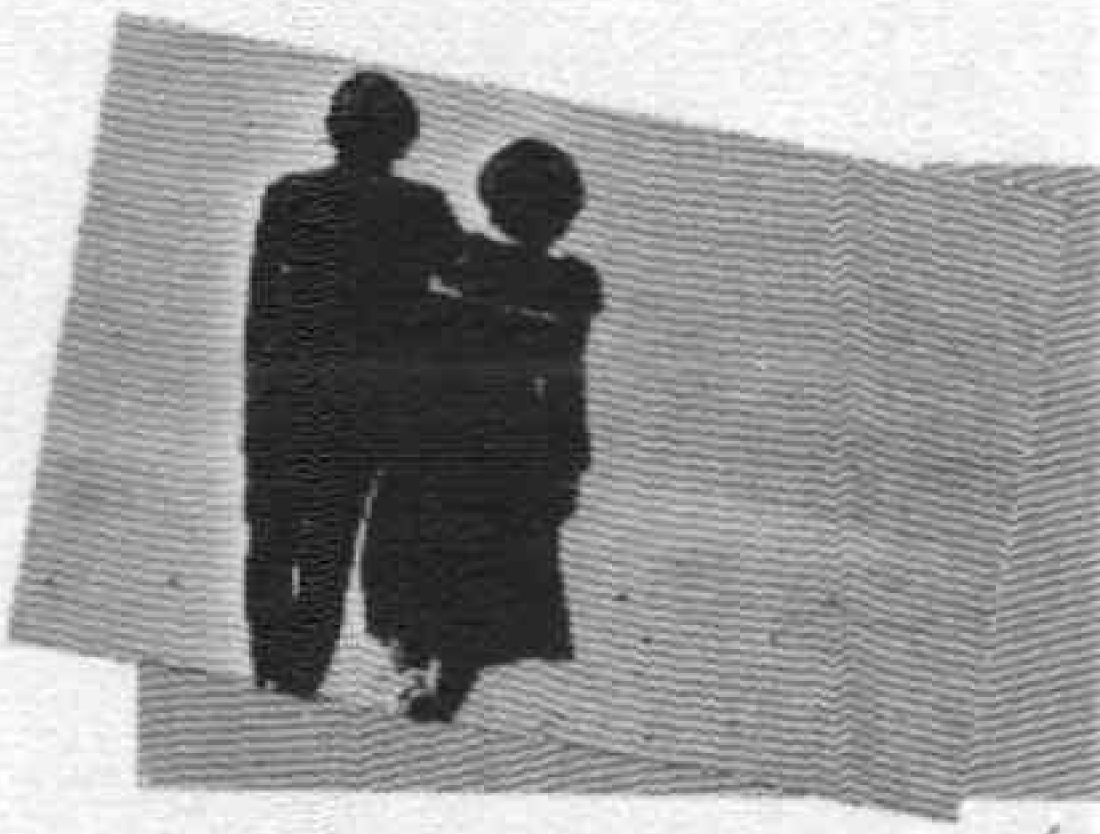
# 行到水窮處

苦難猶如一張濾網，將生命中的雜質一點點濾去，剩下的便是清澄如水。

直到此刻，我才霍然領悟，我們不斷追尋的天國原來就在我們心裏。

我們若是不能找回心裏的伊甸，有一日便是眞的置身天國，也是枉然。

「行到水窮處，坐看雲起時」，在人生的旅程上，有時候我們眞以爲走到了絕境，其實，也正是另一種人生的轉承。



# 眞正的愛情

眞正的愛情不是濫情，不是激情。

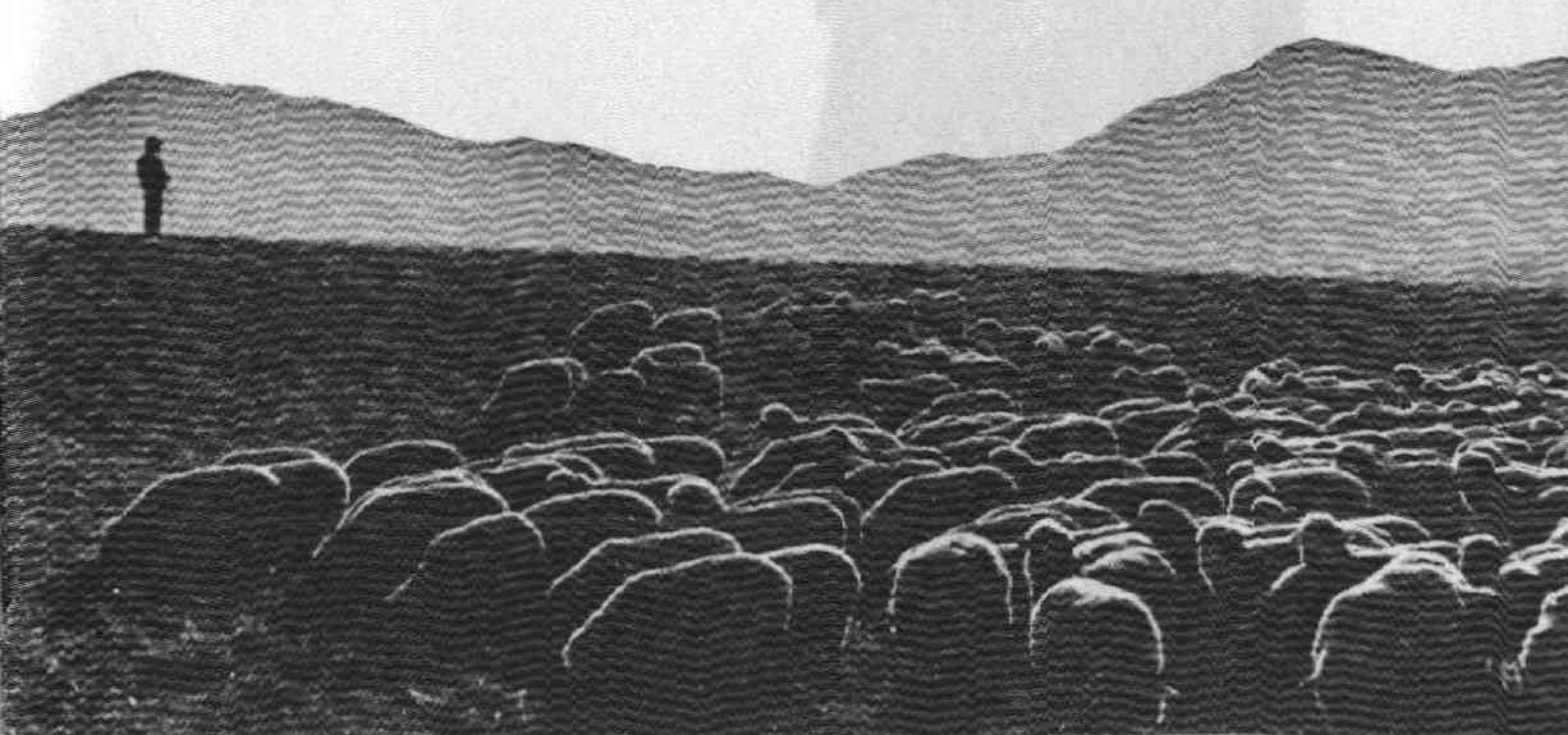
眞正的愛情可以幫助你在心理上逐漸成熟，瞭解到愛的責任，並且從這份愛中享受到一種坦然的快樂。

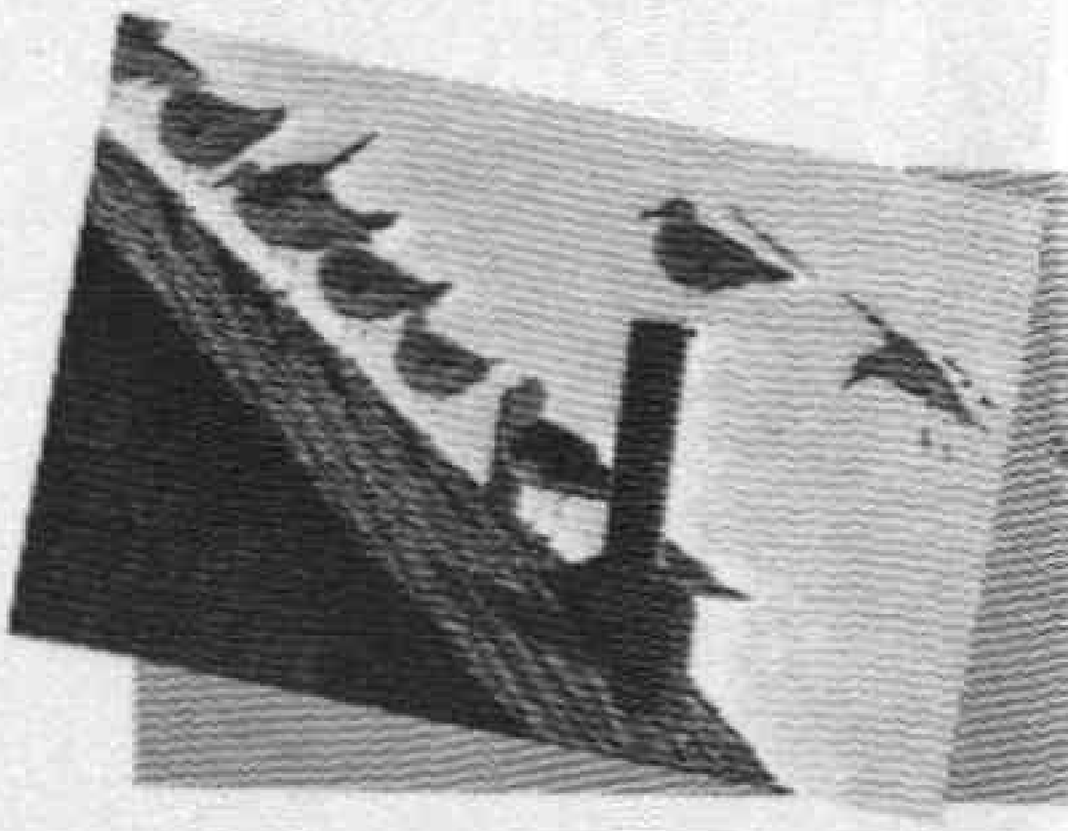
而在愛情的發展過程中，相互督促、相互勉勵，成爲彼此不斷成長的助

力。這個愛不是剝奪，而是一種獲得。這種獲得包括了心理上的成熟，包括了知識、氣質和人生觀，能帶給你愉快、安全及平和的心態。

# 和諧

與人和諧，就是與神和諧，與自己和諧。





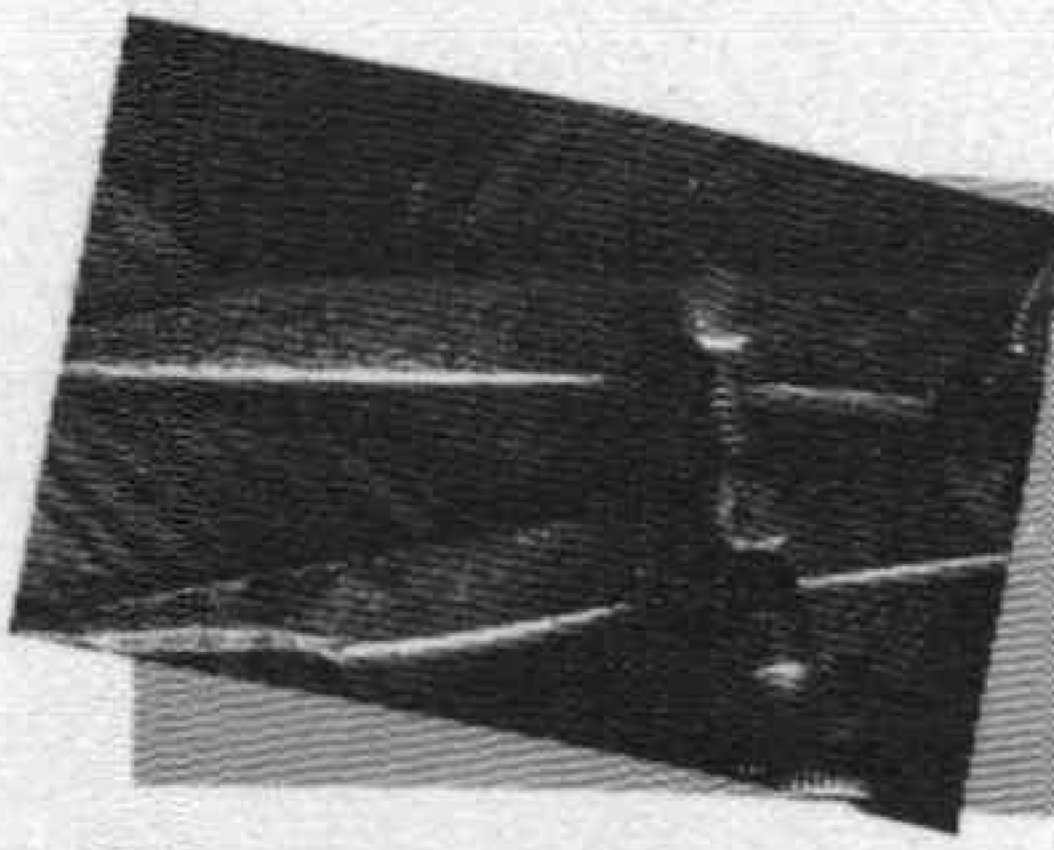
# 生命生命

雖然肉體的生命短暫，生老病死的過程也往往令人無法捉摸。但是，從有限的生命發揮出無限的價值，使我們活得更爲光彩有力，卻在於我們自己掌握。

# 神在那裏？

許多時候，我們到處尋找神，我們從聖經裏研究祂，在教堂裏討論祂。許多時候，我們呼求祂，主啊！主啊！祢在那裏？其實祂就活在我們的四周，在早晨樹梢的清露中，在夕陽璀燦的餘暉中；在每一聲鳥的鳴唱中，在每一朵花

的綻放中；在孩子無邪的笑靨中，在向你伸出救援的手中；在每一個關懷了解的眼神中，在每一句寬恕體諒的話語中；也在每一顆憂傷痛悔的心靈中。



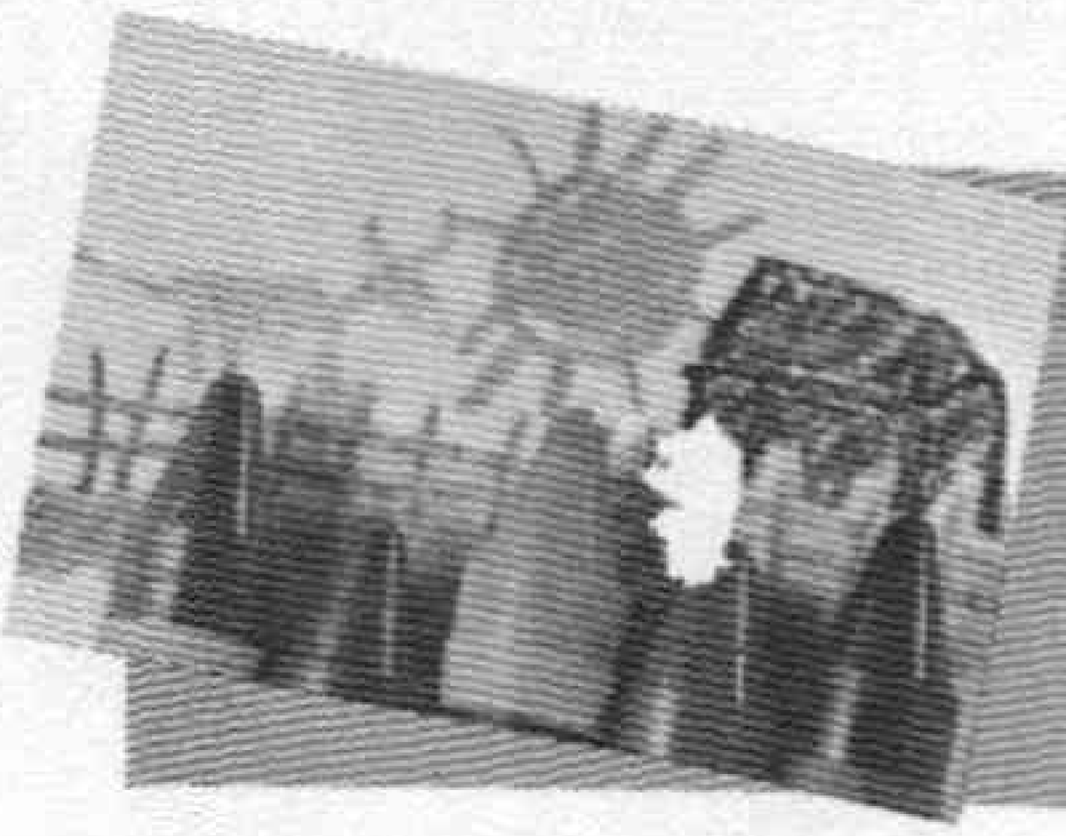
# 適度

有一顆同情心是極其珍貴的。

但是千萬不要濫施同情，以免變成優越感的炫耀。

同樣的，關懷亦是一種美德，但切記你的立場。適度表示你的感情，而不是干擾，更不是干涉。

如果對方無意接受，那麼，就把這份心意埋在心裏，化爲默默的祝福吧！



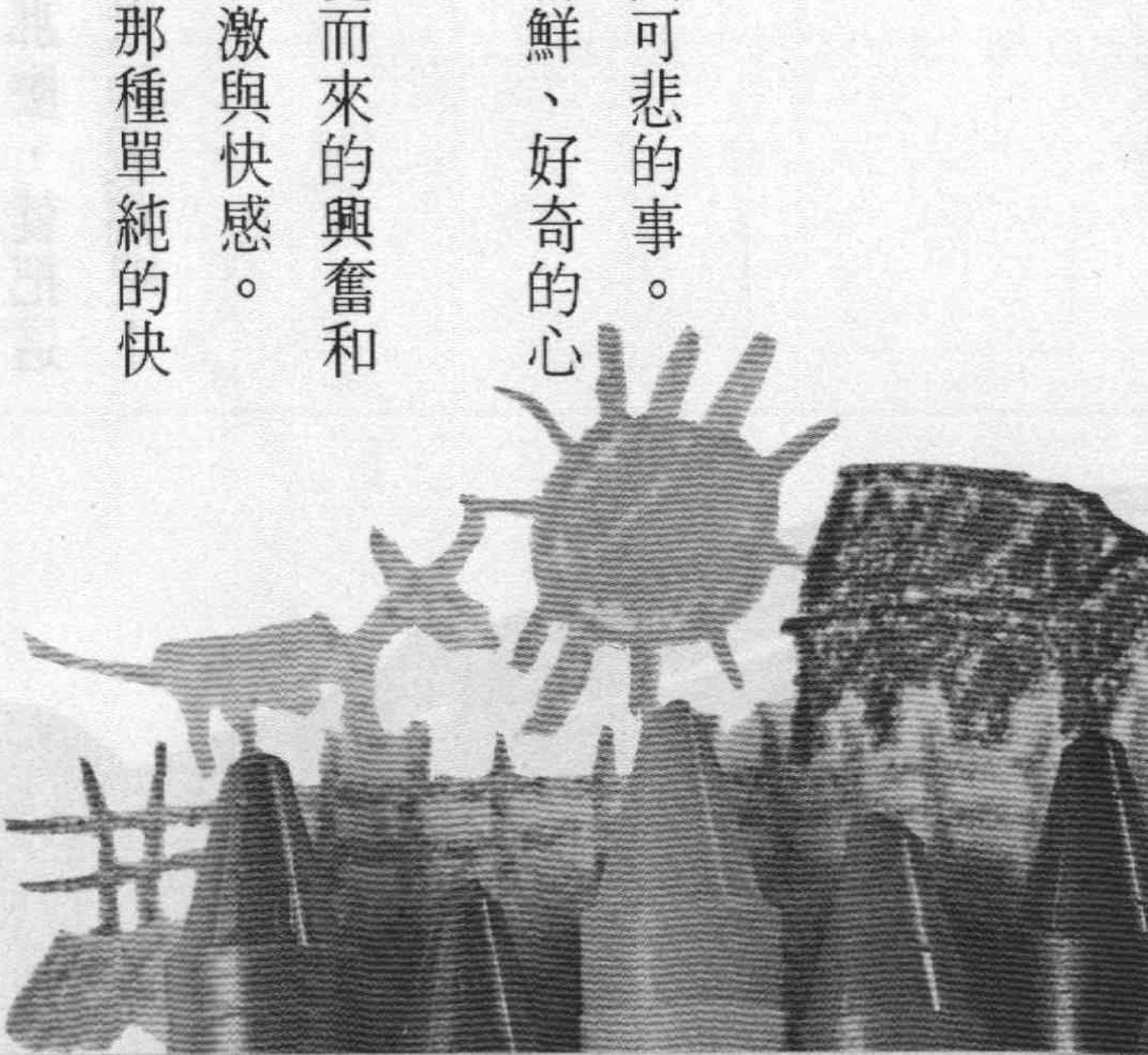
# 童心

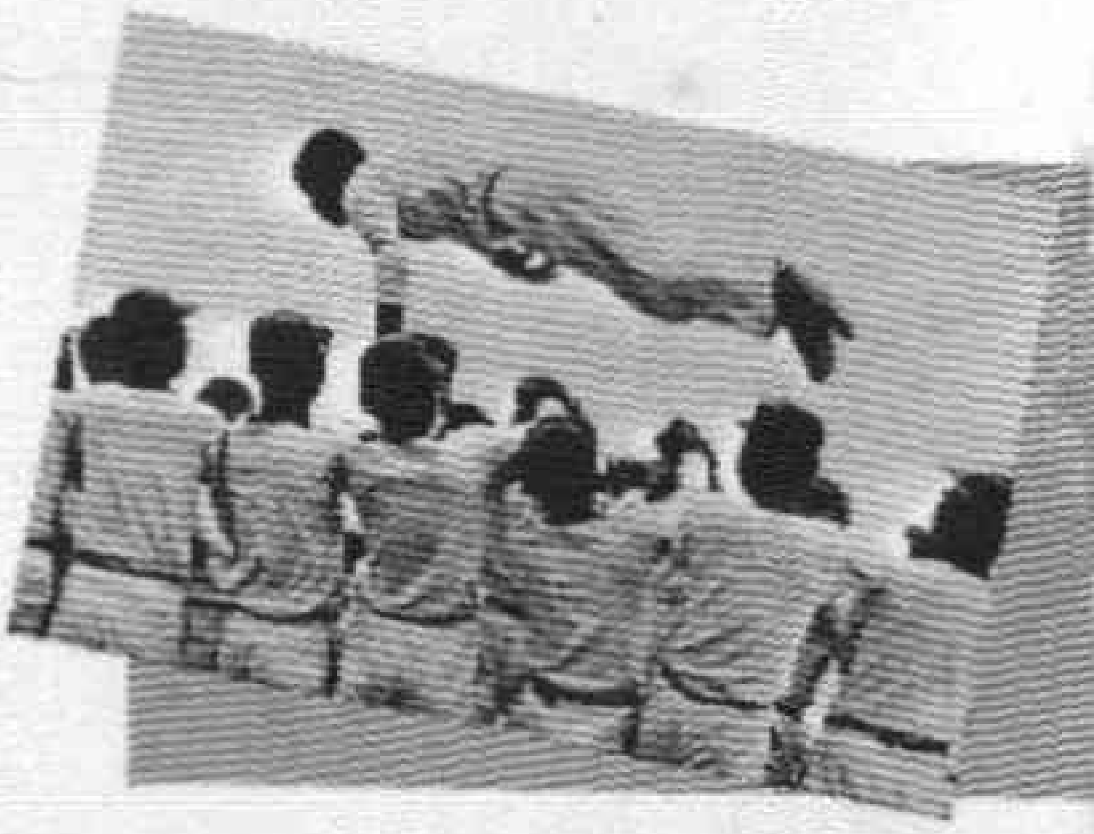
失掉童心是一件極其可悲的事。

因爲你同時失去了新鮮、好奇的心理，冒險犯難的精神。

以及，隨着新的發現而來的興奮和喜悅，新的嘗試而來的刺激與快感。

最重要的，你失掉了那種單純的快樂。



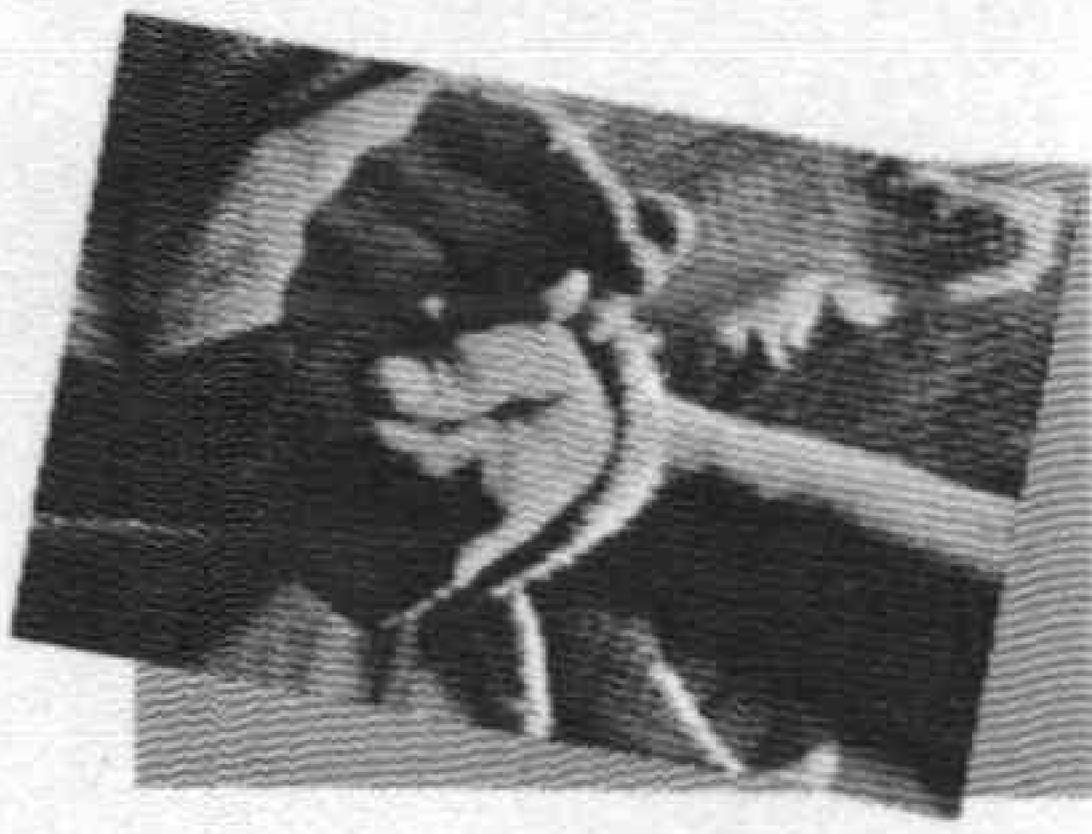


# 人際

不懂得防衛自己，會受到很多傷害。

太懂得防衛自己，又會造成一道藩籬，把自己孤立。

怎麼樣適度的保護自己，卻又不至把自己隔絕？進退從容，倒眞是一門學問呢！



# 犯錯

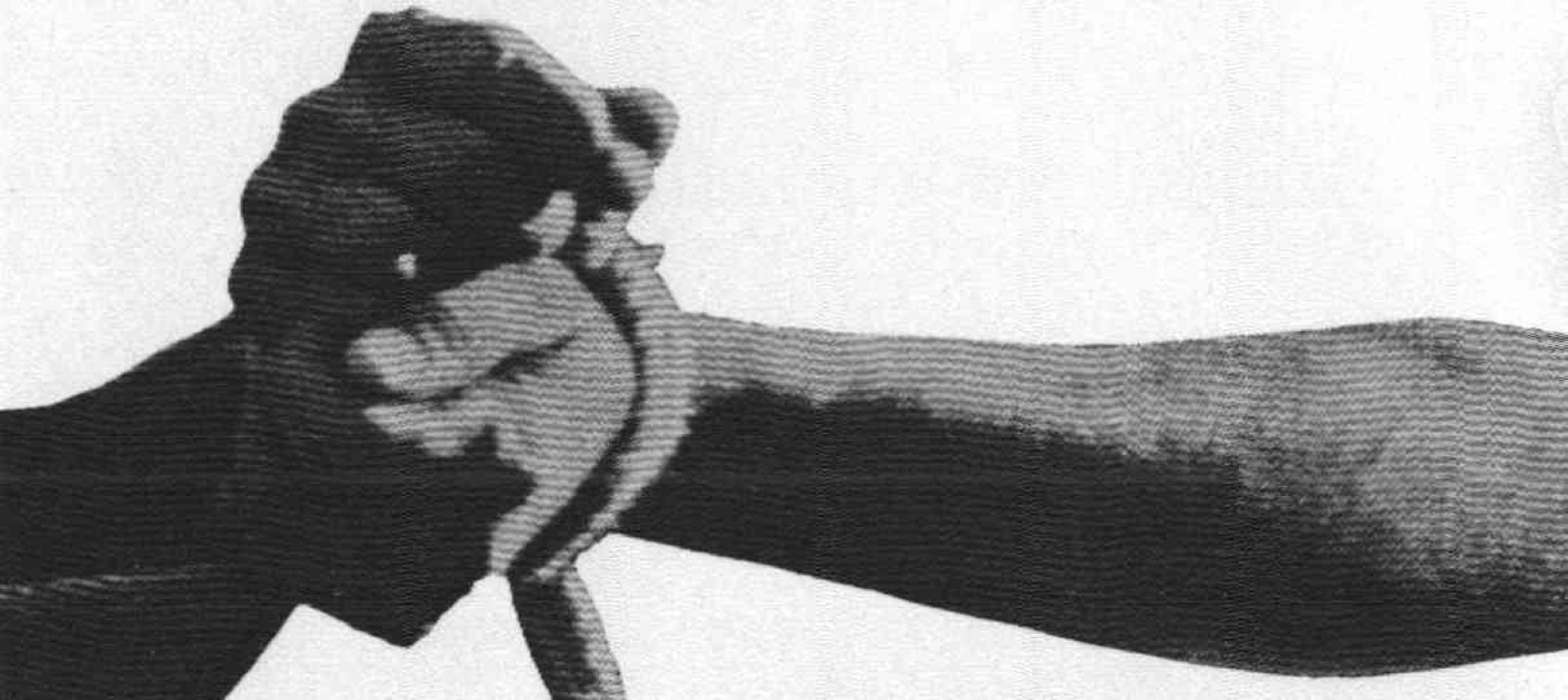
誰都有犯錯的時候，有時是出於我們的疏忽大意，有時是出於我們個性上一些無法克服的缺點。

因爲這些錯，我們白白吃了許多苦頭，失去許多機會，浪費許多時間，走了許多冤枉路。

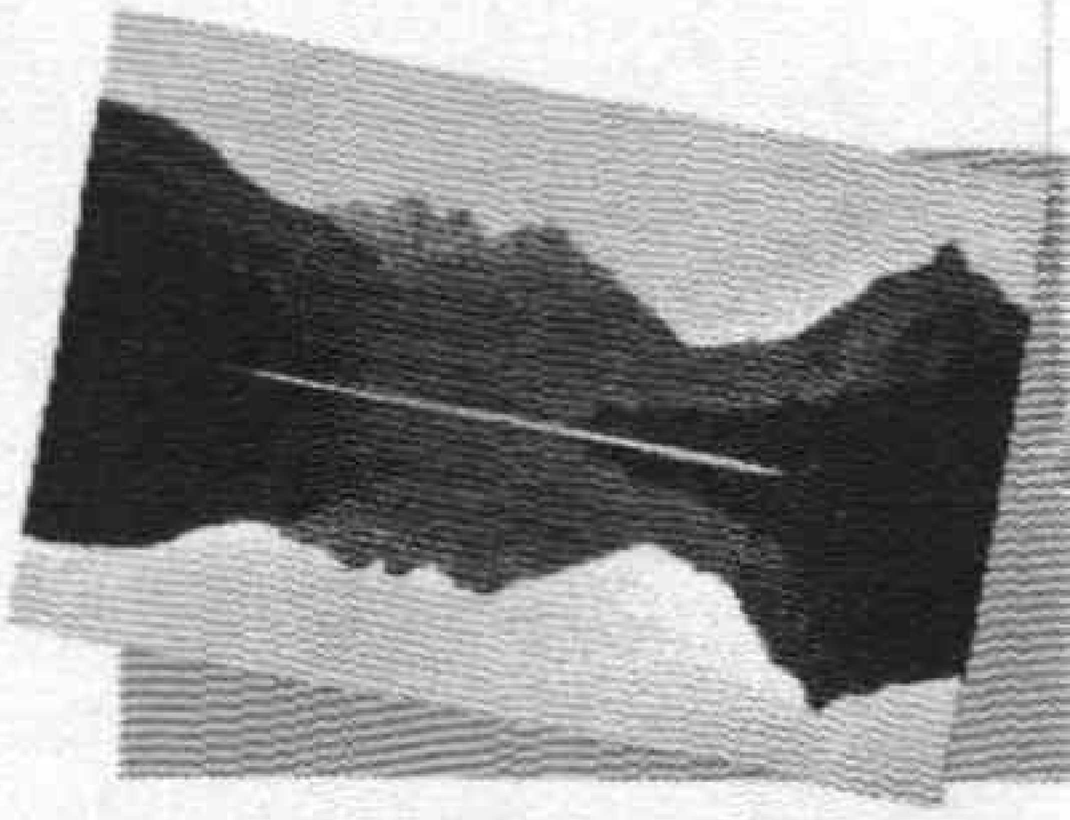
其實，錯誤對我們並不全然是種損失，怕的是我們執迷不悟，一錯再錯；怕的是我們一直把自己沉溺在懊惱悔恨中，不敢自拔。

如果我們因爲這些錯誤而有所警惕，有所分辨，有所取捨，有所矯正的話，那麼，錯誤簡直就是教導我們長成，攫取經驗，邁向成熟的老師了。

也正因爲我們知道自己會犯錯，知道自己仍然不夠完美，在面對他人的無



知以及所犯的錯誤時，是不是也可以有
一顆比較寬廣的心來包容呢？

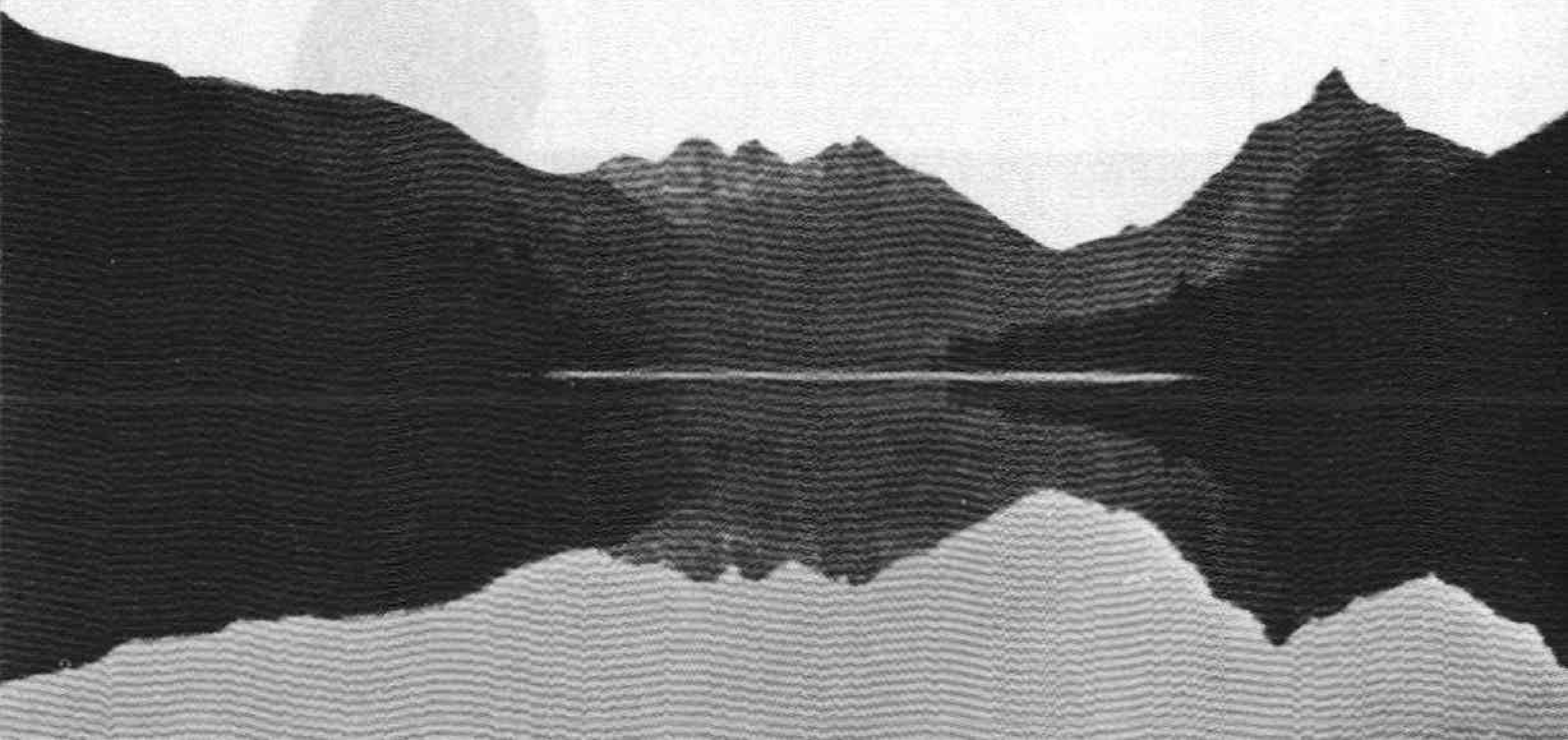


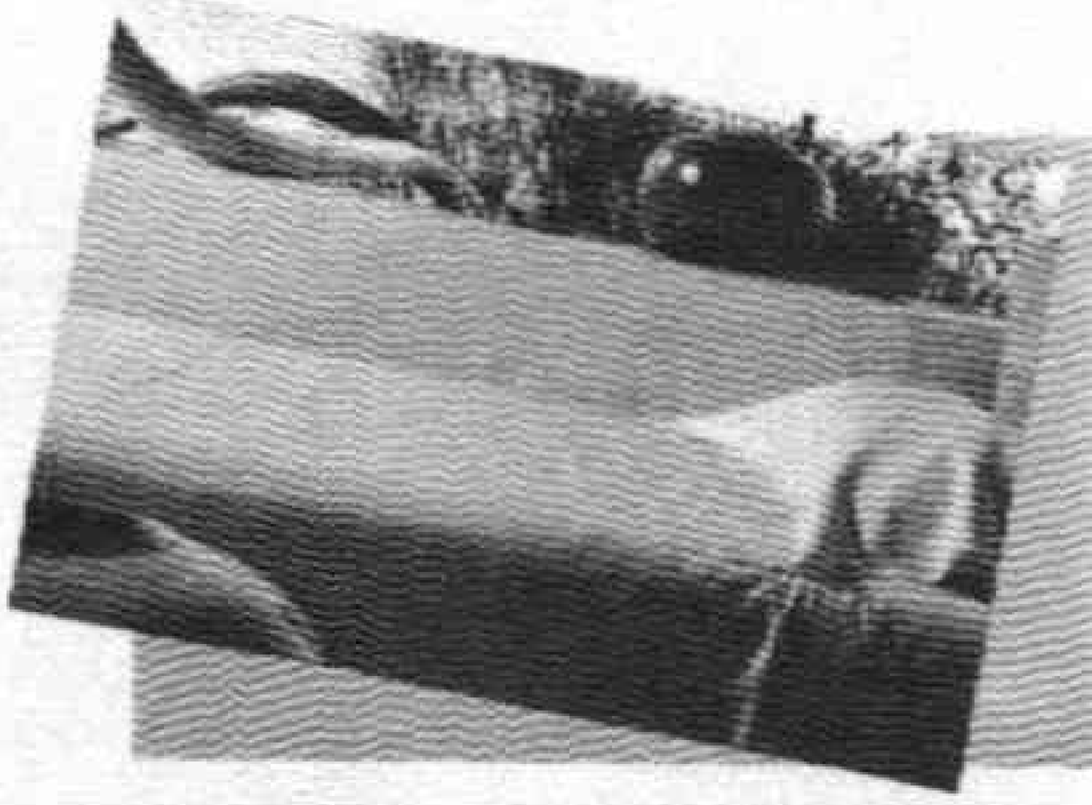
# 靜

安靜是一種力量。

一股隱而未見、蓄勢待發的生氣。可以化險爲夷，以退爲進，以柔克剛，以慢制動，以守爲攻。

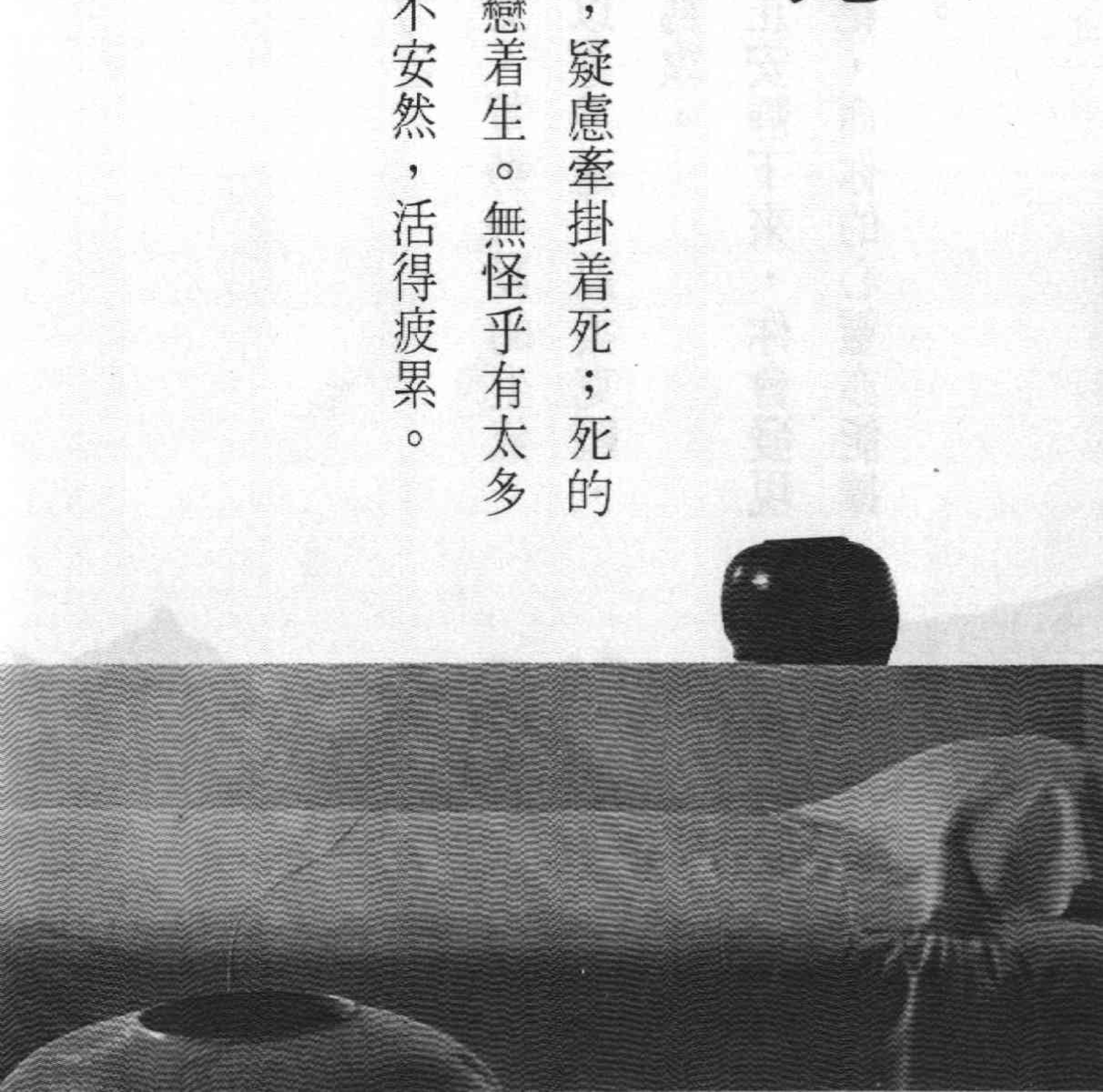
只要你能眞正安靜下來，你會發現這種力量源源不絕，而你的心靈亦能擴展至無限的廣大。

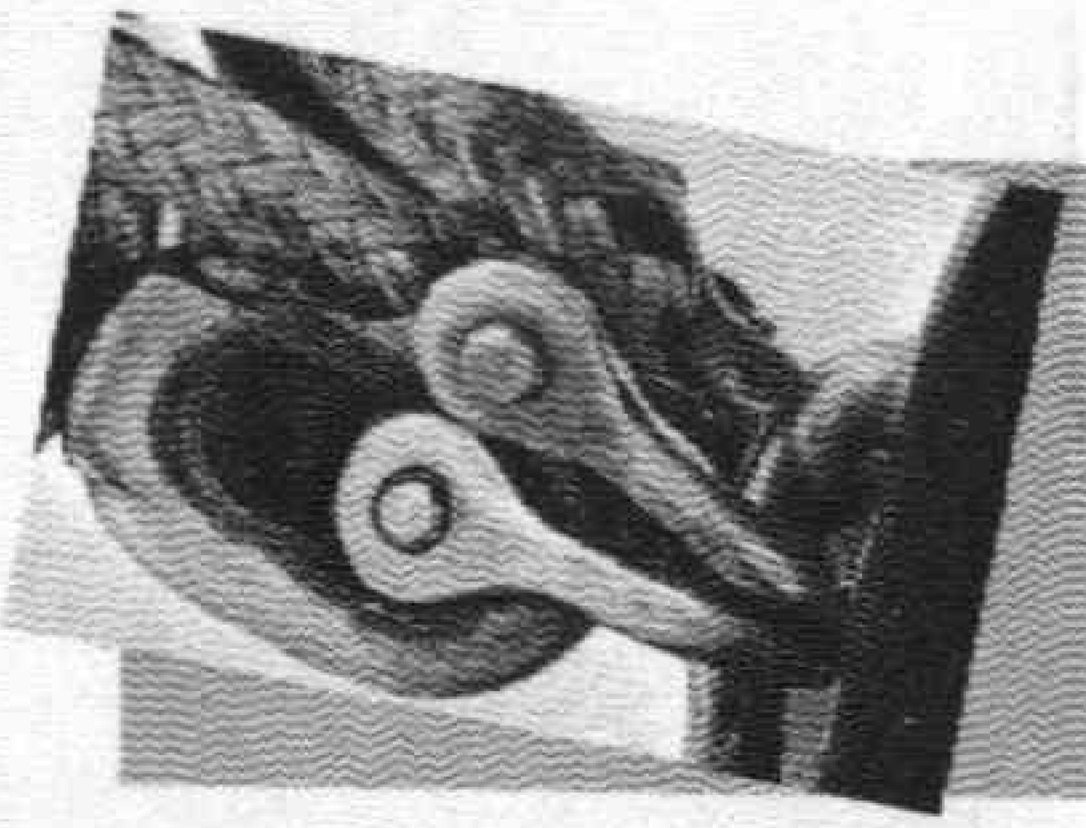




# 生死

活着的時候，疑慮牽掛着死；死的時候，又眷眷棧戀着生。無怪乎有太多的人一生都活得不安然，活得疲累。



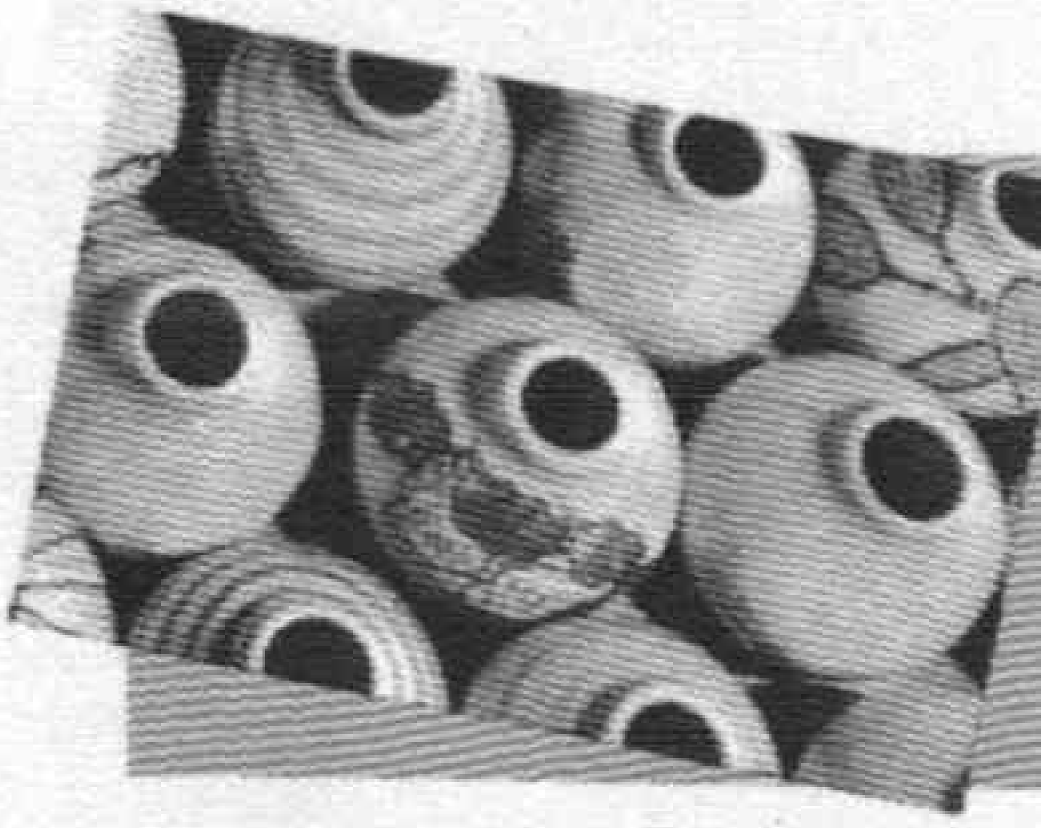


# 力量

信心是幫助我們站起來的力量。

勇氣是幫助我們跨出去的力量。

而恆心則是幫助我們不致半途而廢的力量。



# 生命內涵

我們終其一生都在肯定生命的眞實。

我們把自己當成實驗品。不斷摸索，不斷研究，不斷追求和努力，想看看這個有限的個體中究竟有多大的內涵，以及多少可供發揮的實質。

於是，生命的尊榮和華美便一點一點顯露了出來。

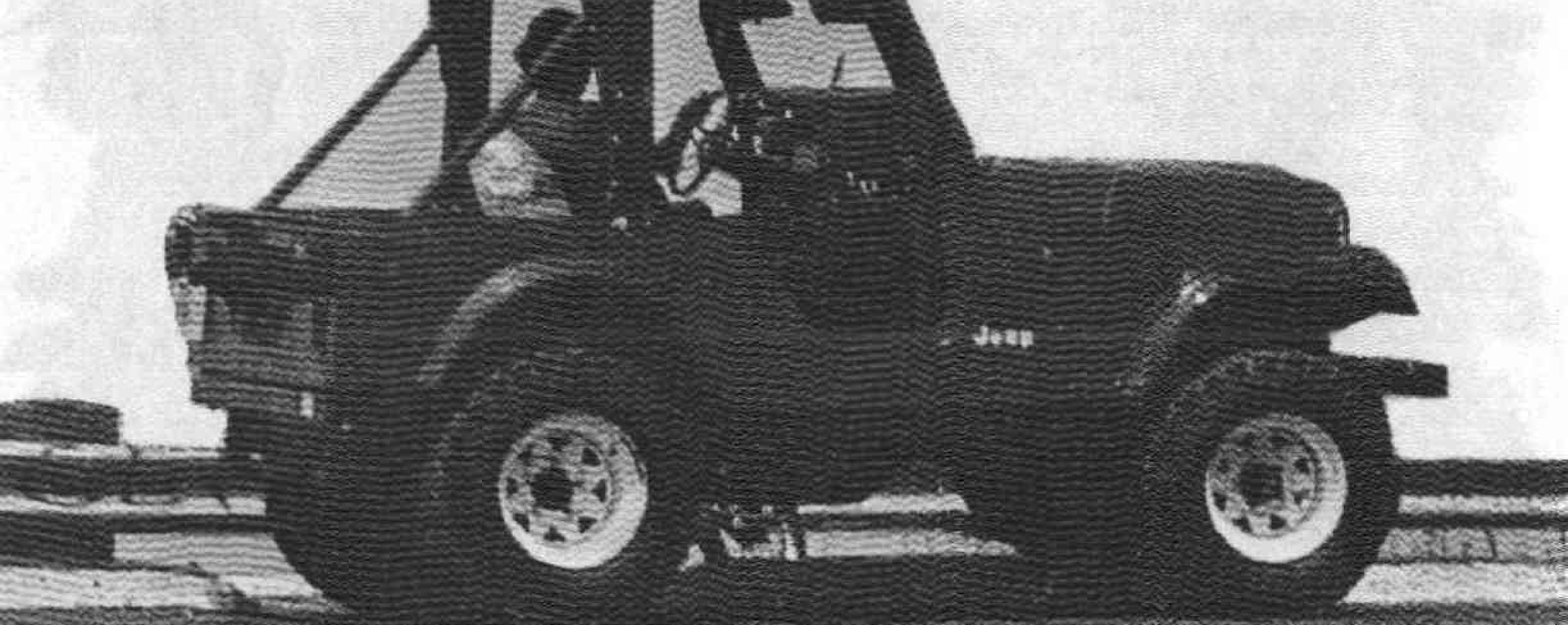
# 抉擇

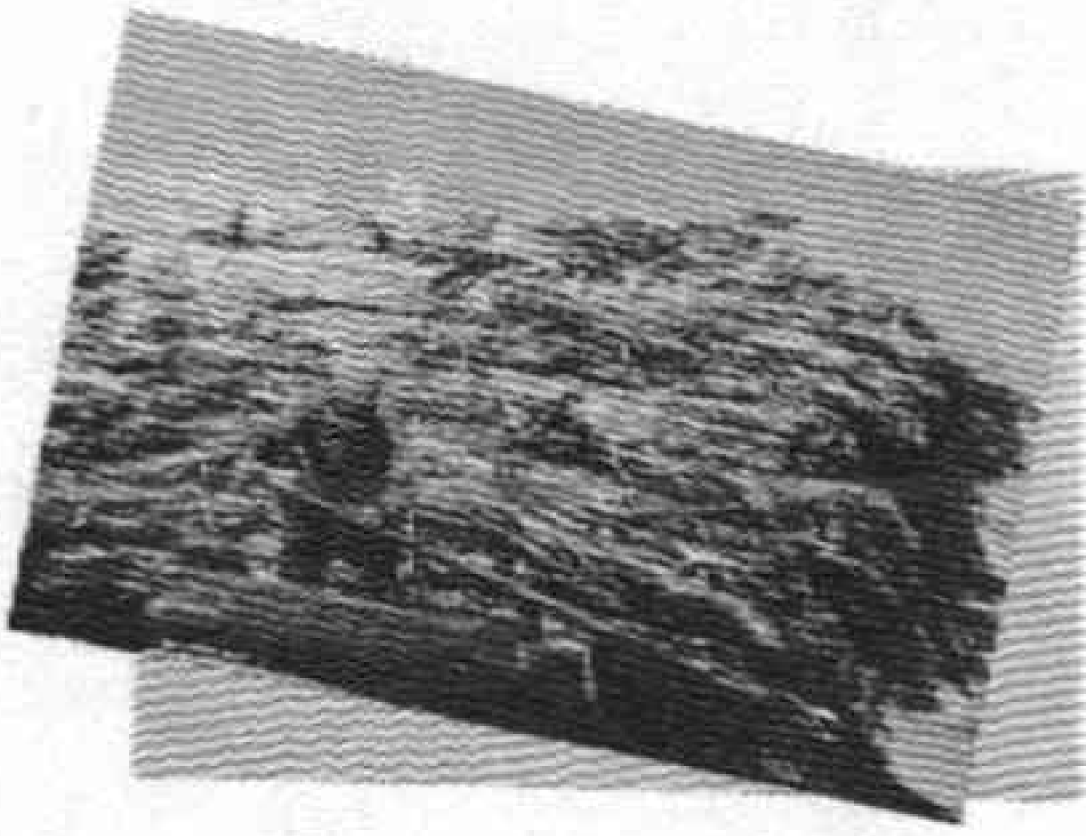
有時候我們眞是覺得路已經走到了盡頭，彷佛再跨一步便是萬丈深淵，粉身碎骨。

然而，就在這一步之後，天地大開，心胸大展，另又是一番朗朗乾坤。

問題就在這跨與不跨之間，你的膽

識，你的機智，你的決斷力，乃至於你
對自己、對上帝的信賴。



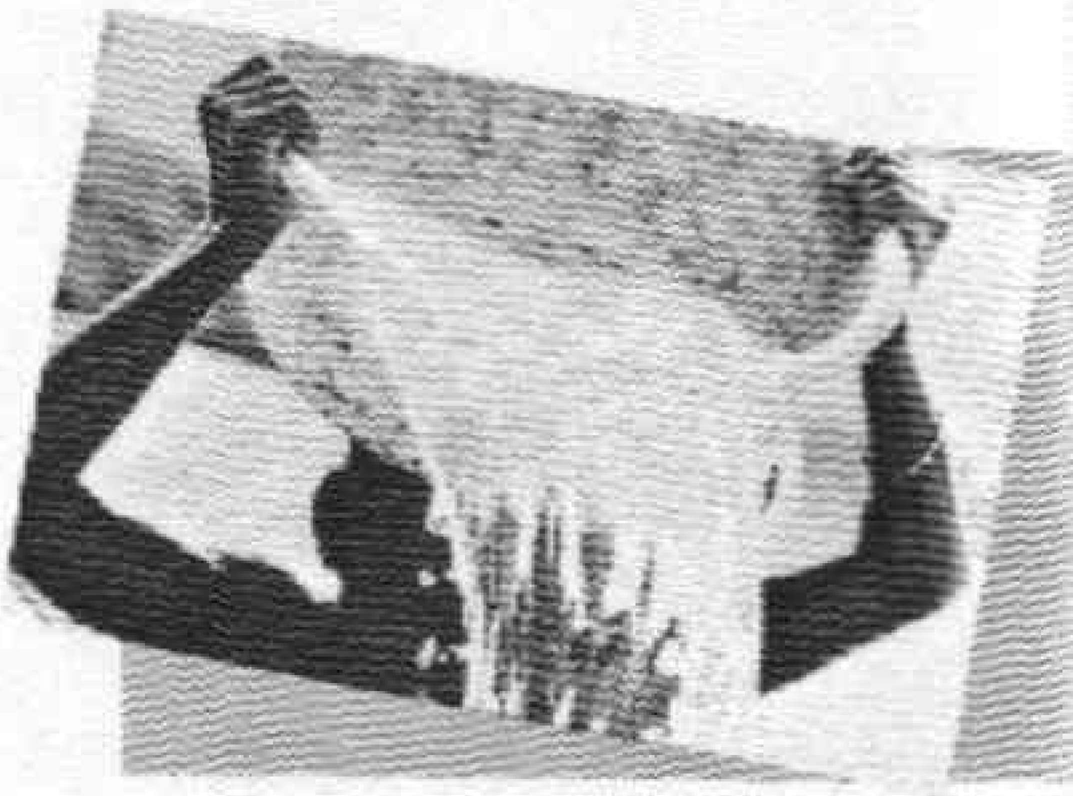


# 忍耐

忍耐是貫穿一切美德的基石。

它使我們愛心持久，信心穩固，熱情不致消散。

推動我們通過風雨坎坷一步步向理想挺進。並且在重重苦難中仍能發出喜悅的歌聲。



# 慎

生活宜平淡。

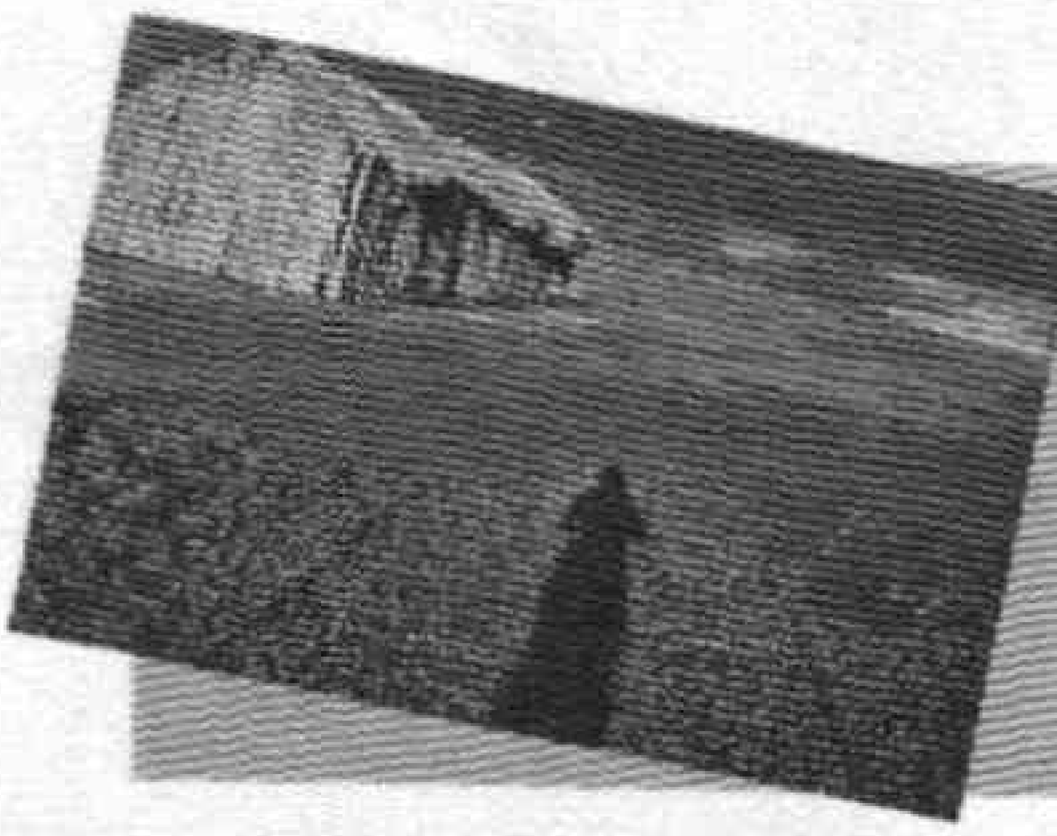
爲人宜平實。

處世宜平穩。

遇事宜平靜。

心境宜平和。

惟平淡易乏，平實易困，平穩易滯，平靜易呆，平和易懈。不可不慎。



# 自信

永遠不要對自己灰心，永遠不要看輕自己。

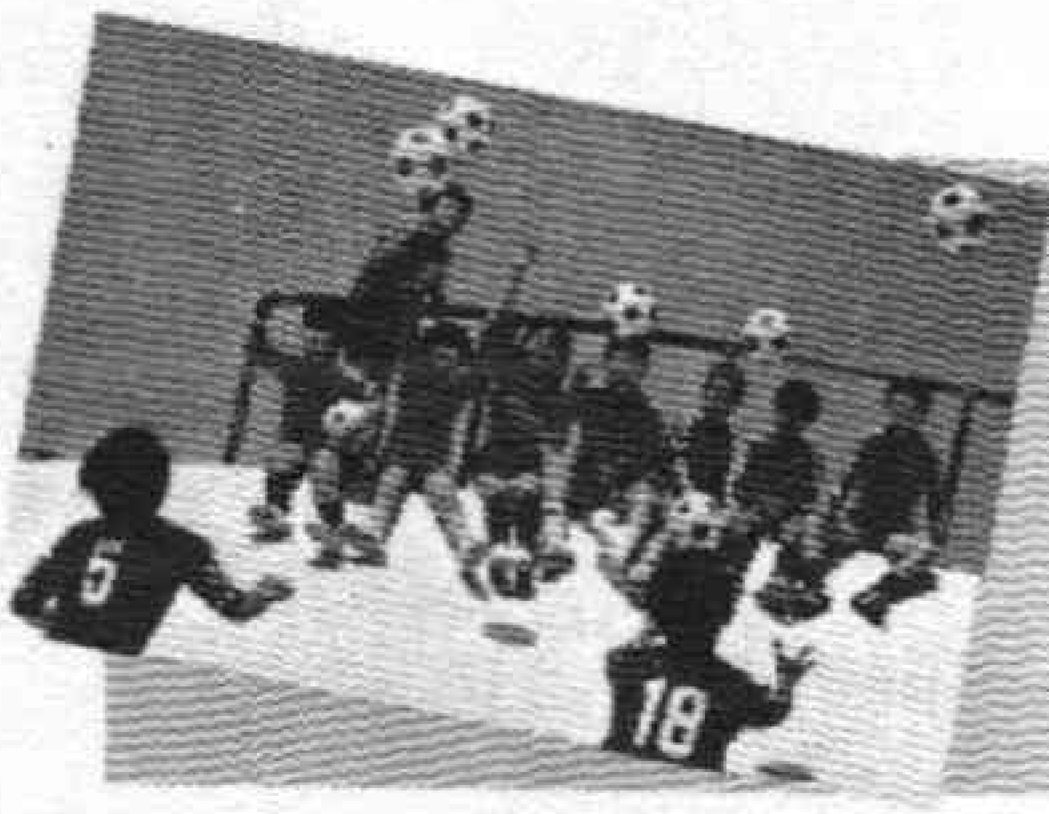
當然，很多時候，你可能因爲一時的挫折而懊惱，一時的失敗而自責，但是千萬不要把自己陷入一個永劫不復的地步。

你仍然有東山再起的機會，你仍然

有扭轉乾坤的可能，只要你不放棄自己，不對自己失望。

當痛苦打擊臨到時，你要鼓勵自己，振奮自己，安慰自己。你是你最好的朋友，沒有人比你更能幫助你自己。不要等候別人拉你起來，你自己就可以了。

只要你下定決心有所作爲，你就一定可以做到，這是你對自己的許諾，也是你對自己的信任。



# 眞愛

愛，是一種令人愉悅、滿足的情緒。

如果不是，那就是你的愛還不夠完全。

如果你的愛令你不安、恐懼或羞恥，那是因爲裏面有了別的雜質，掩蓋了愛的本性。

# 生命讚

在快樂順暢時歌唱，是一種本能的反映，心緒自然的流露。

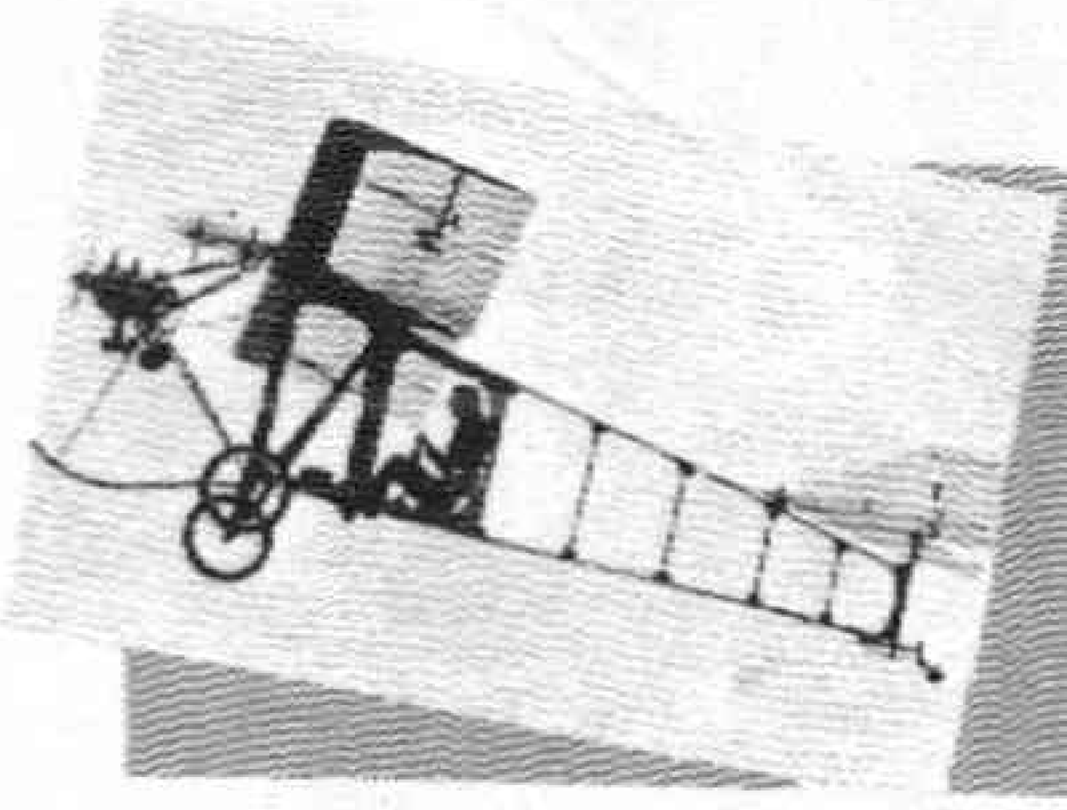
惟有在痛苦橫逆中仍能發出讚美的歌聲，則是一種人生修養，生命的超越和再造。

# 快樂人生

如果你能忍受挫敗；如果你不怕生活中一些瑣碎的干擾；如果你有勇氣去擔當一些較大的責任，你就能獲得一個滿意的人生。

如果有一件事令你感到有意義，那麼就不要猶豫，積極地去做，並且充份

利用你的所有，這樣，你就能享受一個完全快樂的結果。



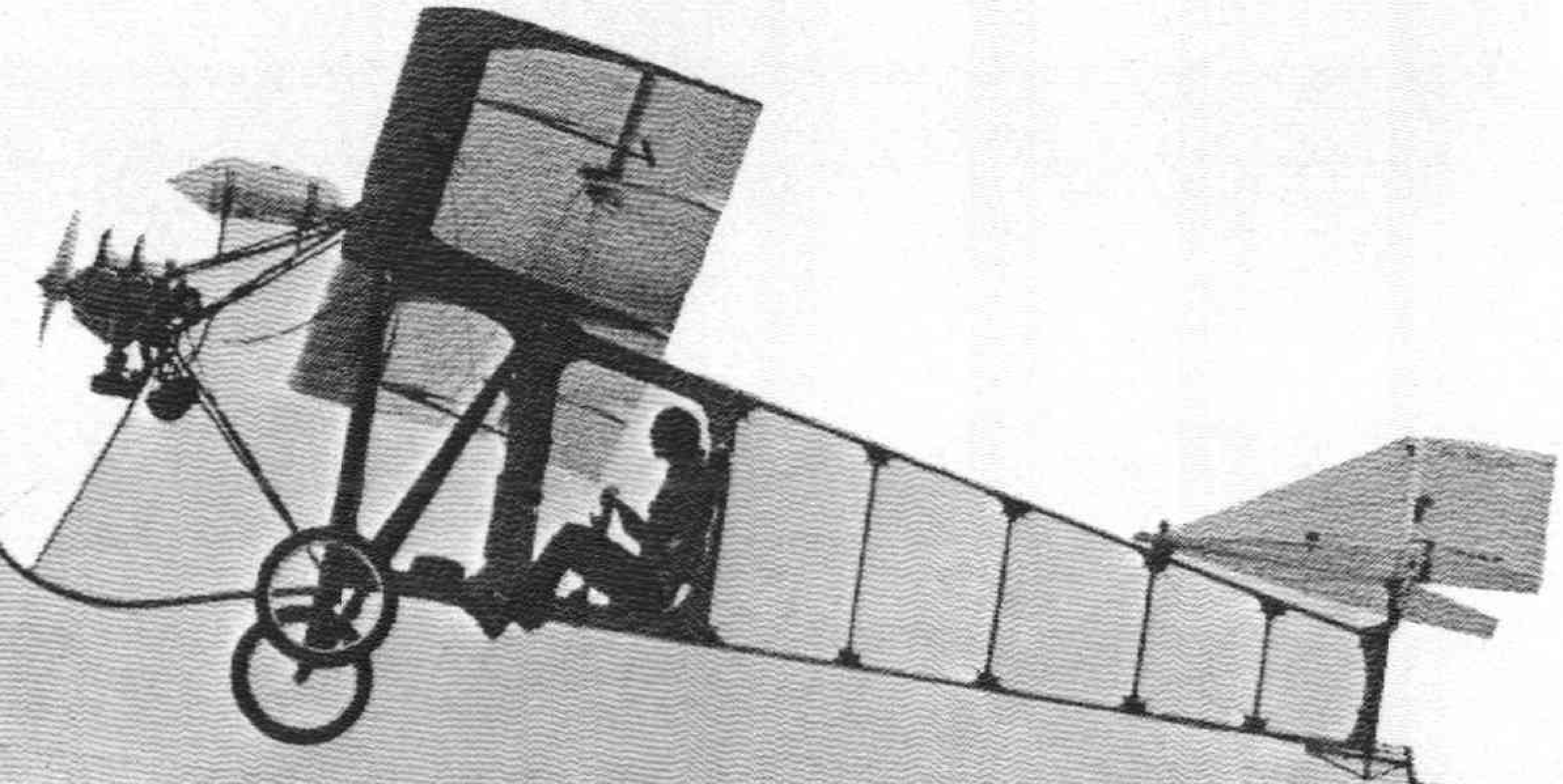
# 把守原則

在現代人的生活中，我們就是寓言中「父子趕驢」的那對父子，不論我們怎樣做，都會招致或多或少的批評和譏刺。

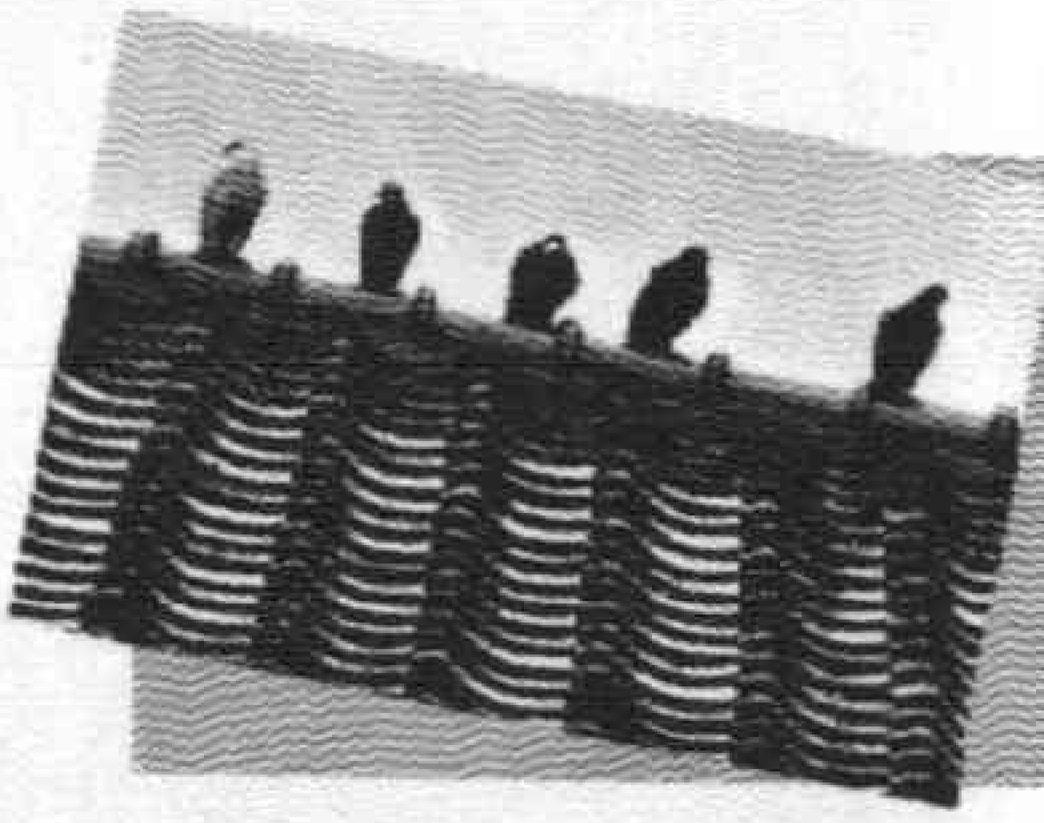
如果我們沒有自己的理想和目標，如果我們不能把穩自己的舵，並且堅持

自己的航向，在茫茫人海中必然會迷失自己，隨波逐流。

我們不可能討好每一個人，令所有的人都滿意我們。因爲每個人都有他自己不同的看法及觀念，我們無權左右他人，卻有權不受他人左右。如果對方的批評是出於善意，並具建設性，我們就應該謝謝他，並虛心接納。否則就充耳不聞，千萬不要因此影響自己，徒亂自己的腳步。

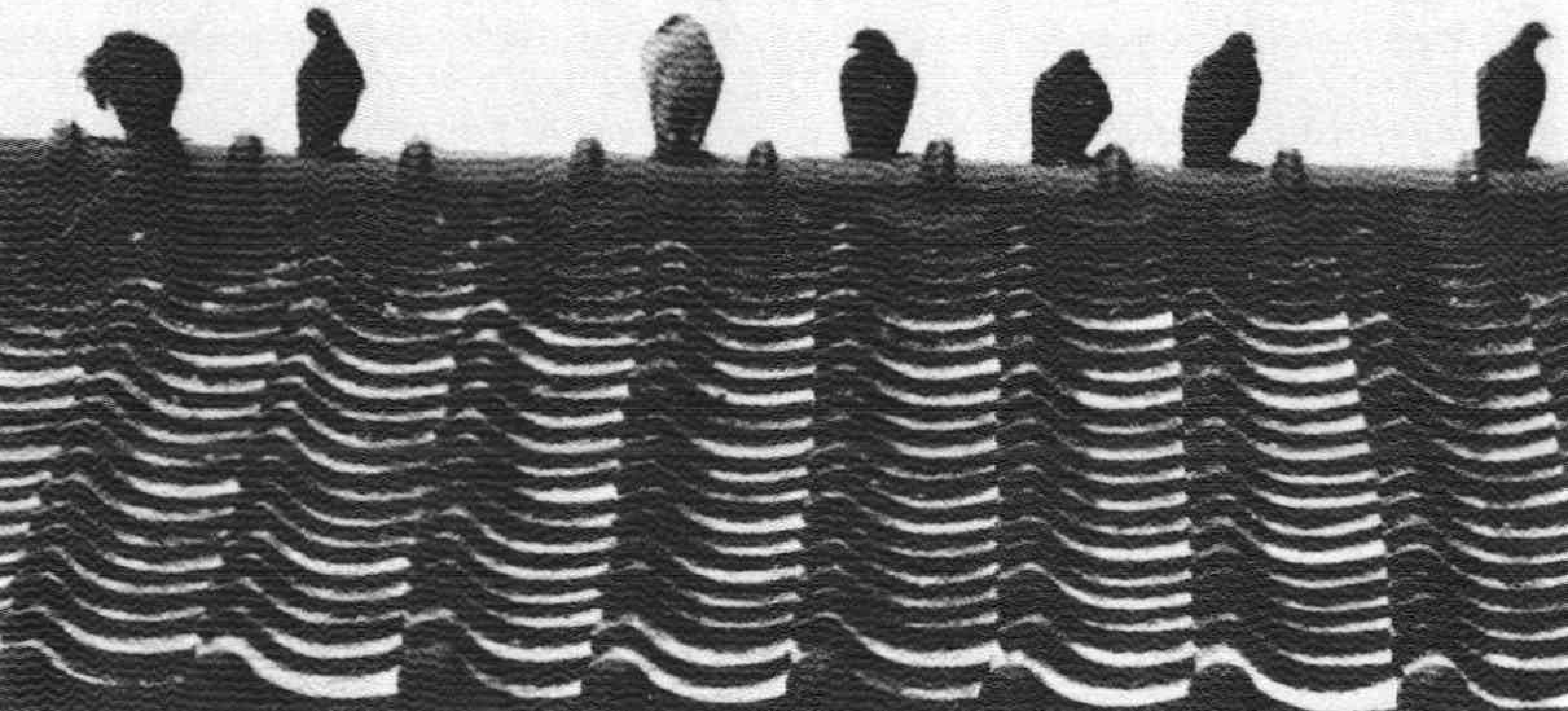


在眾說紛紜，莫衷一致時，我們要把守自己的原則，並且堅持到底。



# 無關風月

很多時候，我們不是把愛情看得太聖潔，就是太齷齪。其實，就和親情、友情一樣，也無非是一種情感的交流感應，可以尚操，也可以卑下，端看付出的人，和愛情本身無關。

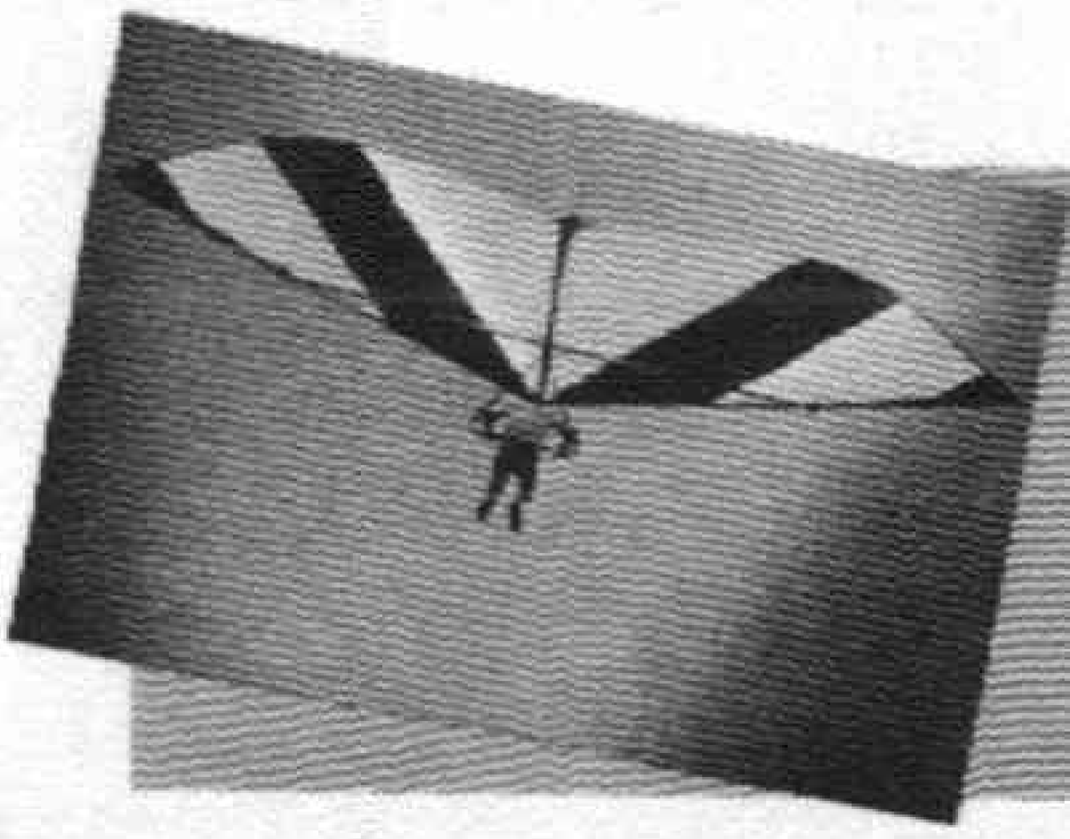


# 節制

高興容易使人輕狂；
得意容易使人忘形；
財富容易使人放縱；
成功容易使人驕傲。
所以，在聖經上「節制」和愛心、
善良是同樣的重要。

不要忘了，魔鬼是最善於利用人性的弱點，當初他在引誘亞當夏娃時，用的是一隻甜蘋果而非酸桔子。

快樂的時候，要謹防跌倒。

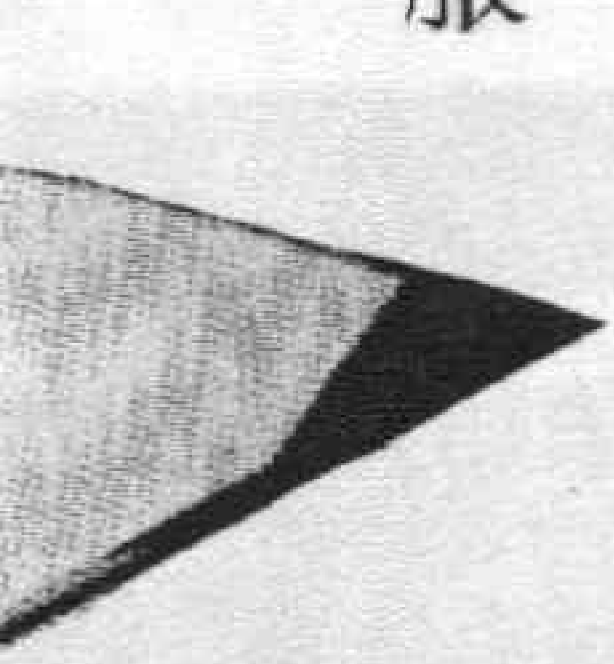


# 挑戰

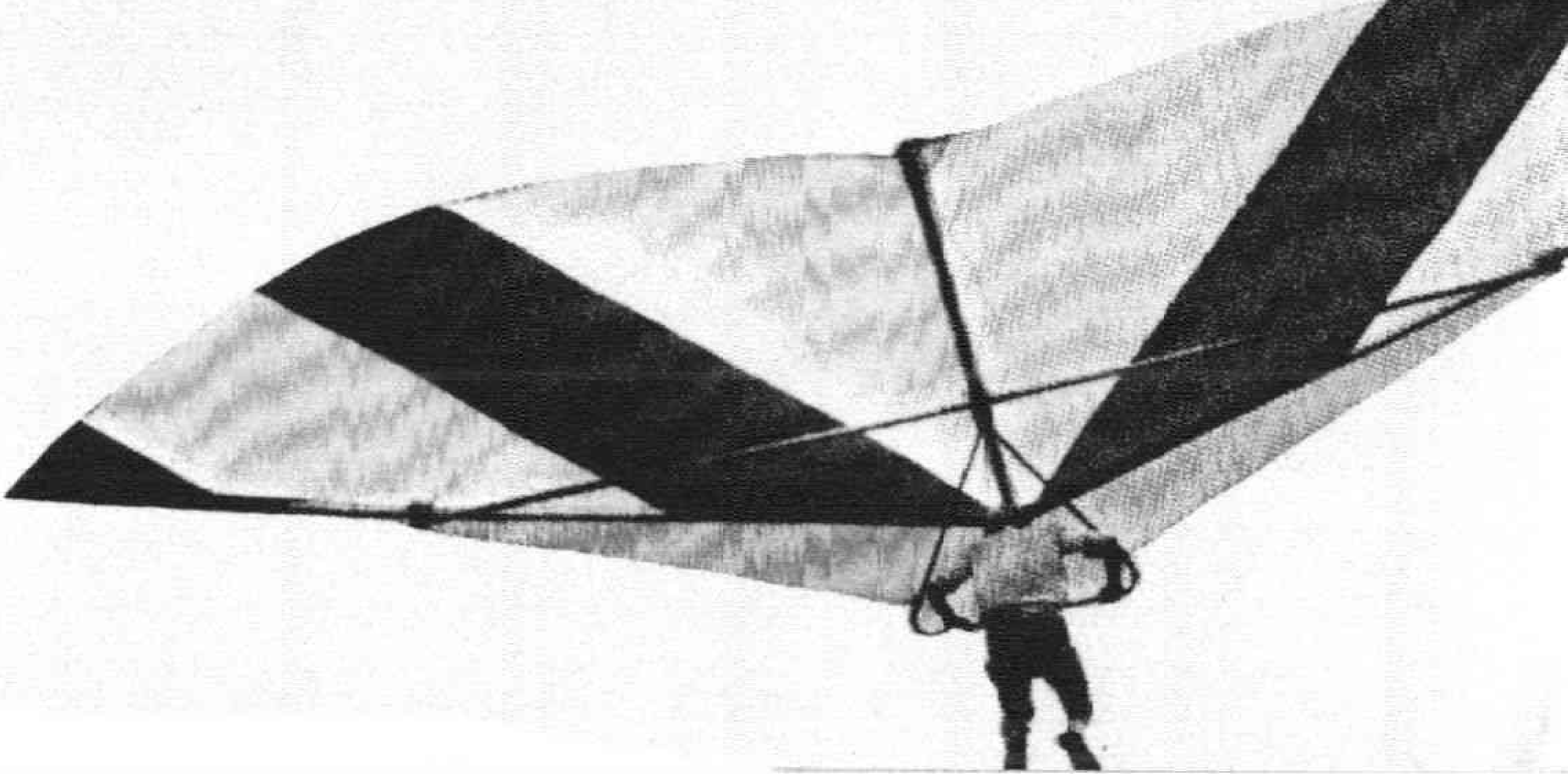
面對你不喜歡的人，嘗試去了解他、關懷他，甚至愛他，這是一種挑戰。

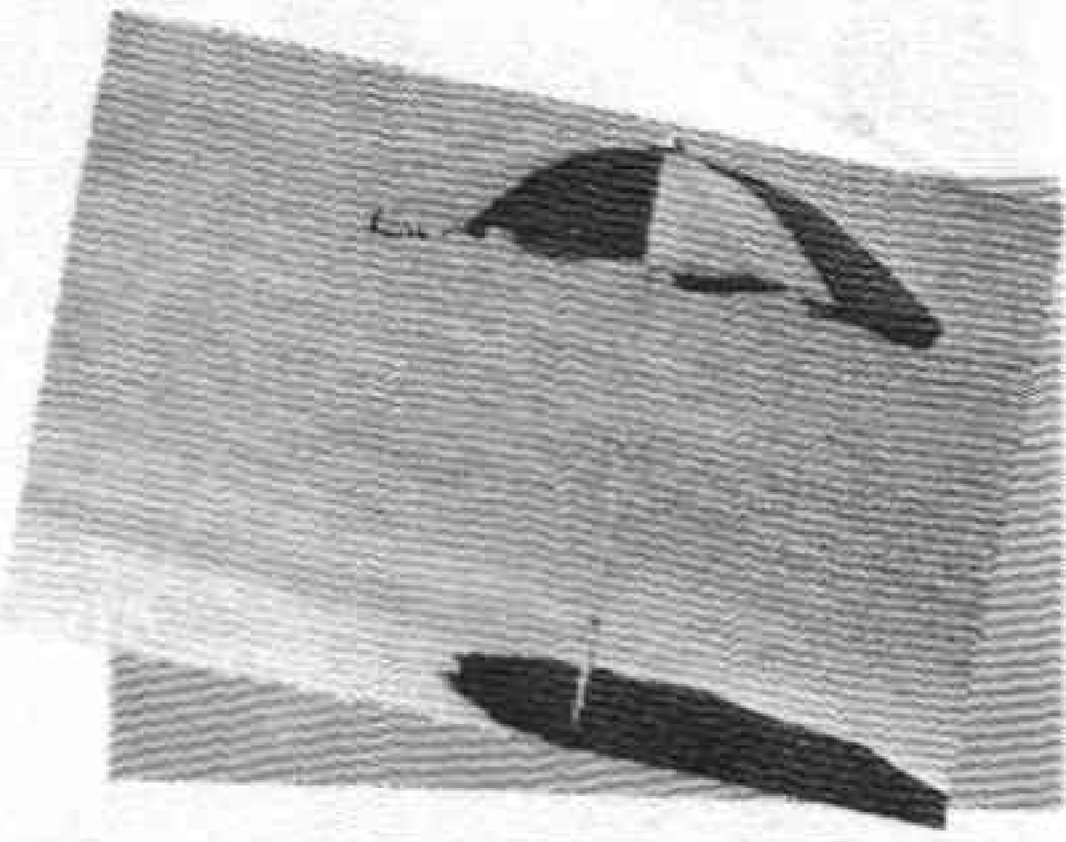
面對你不喜歡的工作，嘗試着適應它，並且從中學習經驗，甚至發掘樂趣，這也是一種挑戰。

面對你不喜歡的環境，嘗試着克服



它、影響它，甚至改變它，這更是一種挑戰。





# 自憐

## 之一

一個人如果只看見自己的傷口，就看不見別人的傷口。

一個人如果只顧念關心自己的傷口，就永遠跳不出自憐的漩渦。

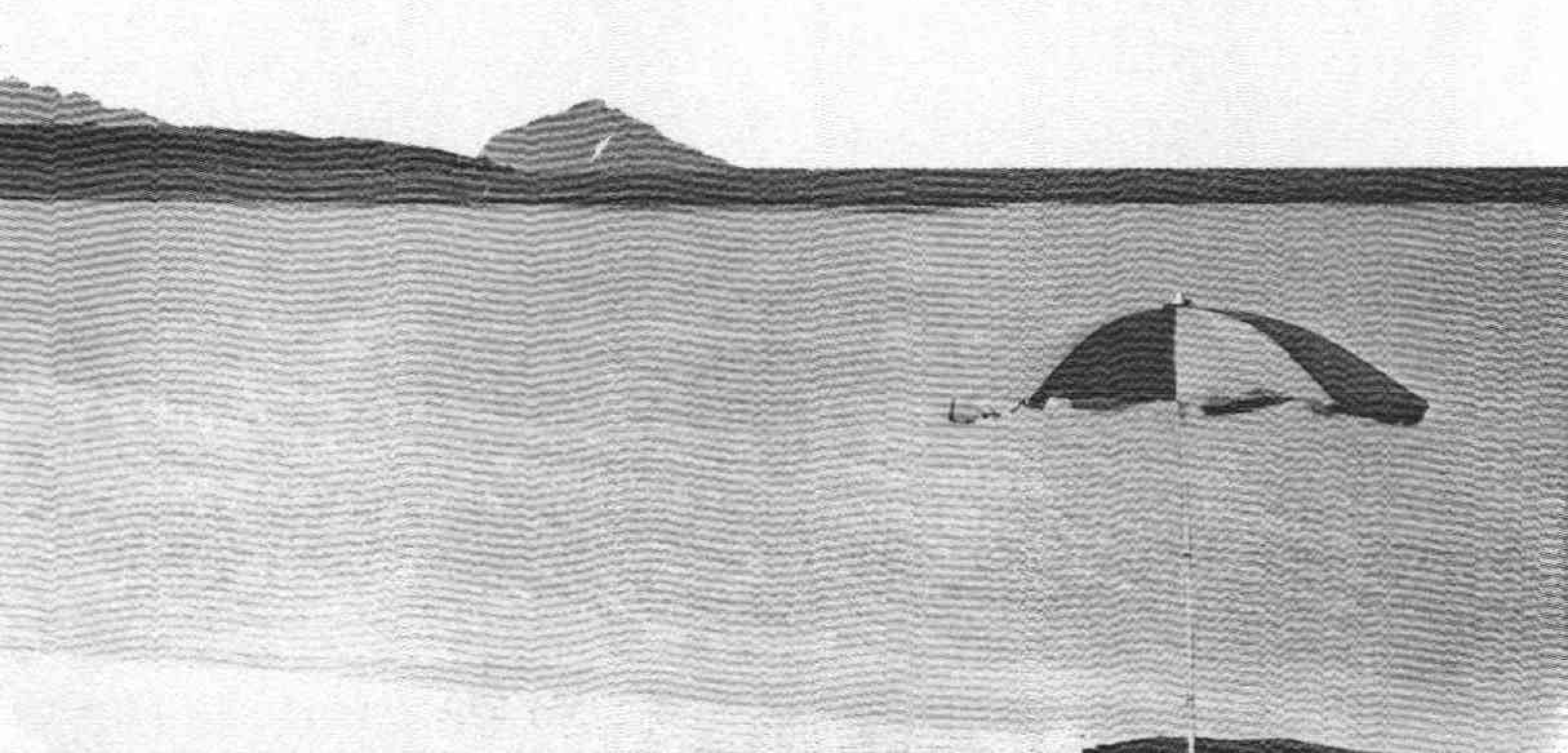
## 之二

少年時，我們埋怨面貌不夠姣好，心事無人解。

壯年時，我們感慨懷才不遇，壯志難伸。

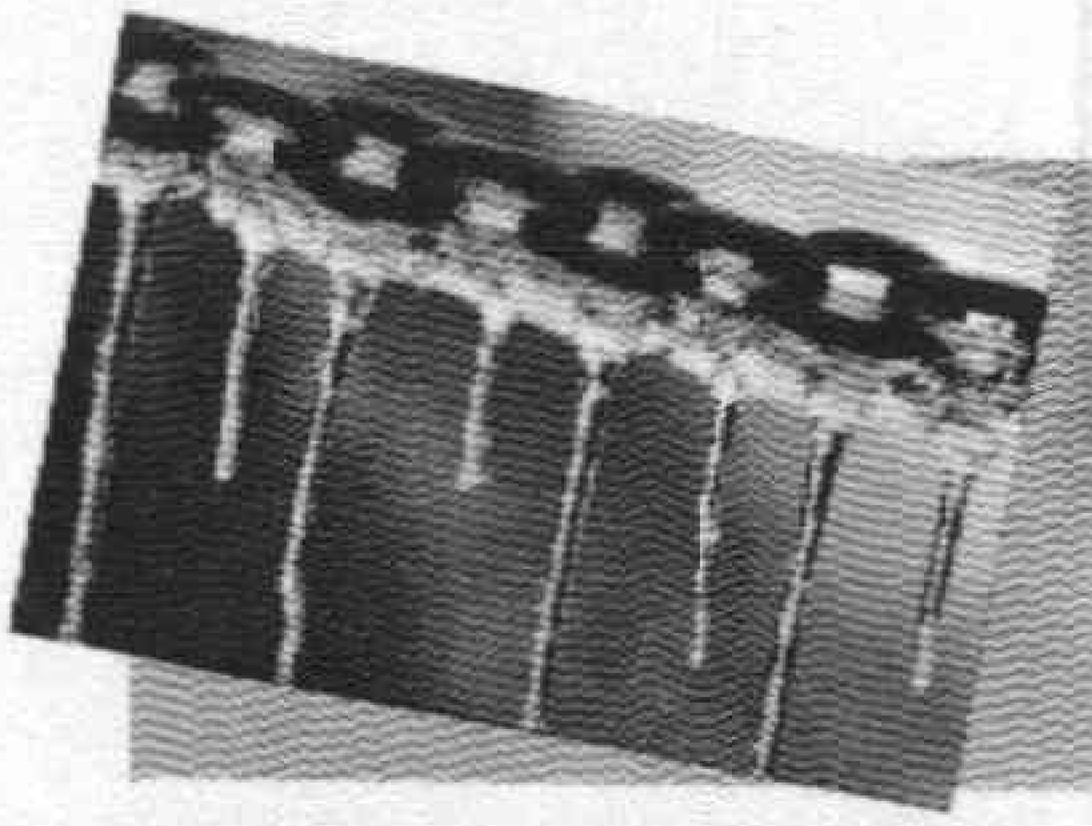
暮年時，我們歎息歲月虛度，老而無用。

一生中，我們經常把自己沉緬在一種自憐的情緒中，尋求一點自我的安慰。



## 之三

乞望別人同情，是自憐的第一步。同情猶如債務，背負得愈多，你就愈抬不起頭來。



# 堅忍

逆境中的堅忍更勝過成功時的謙遜

後者僅爲品德上的修養，而前者——

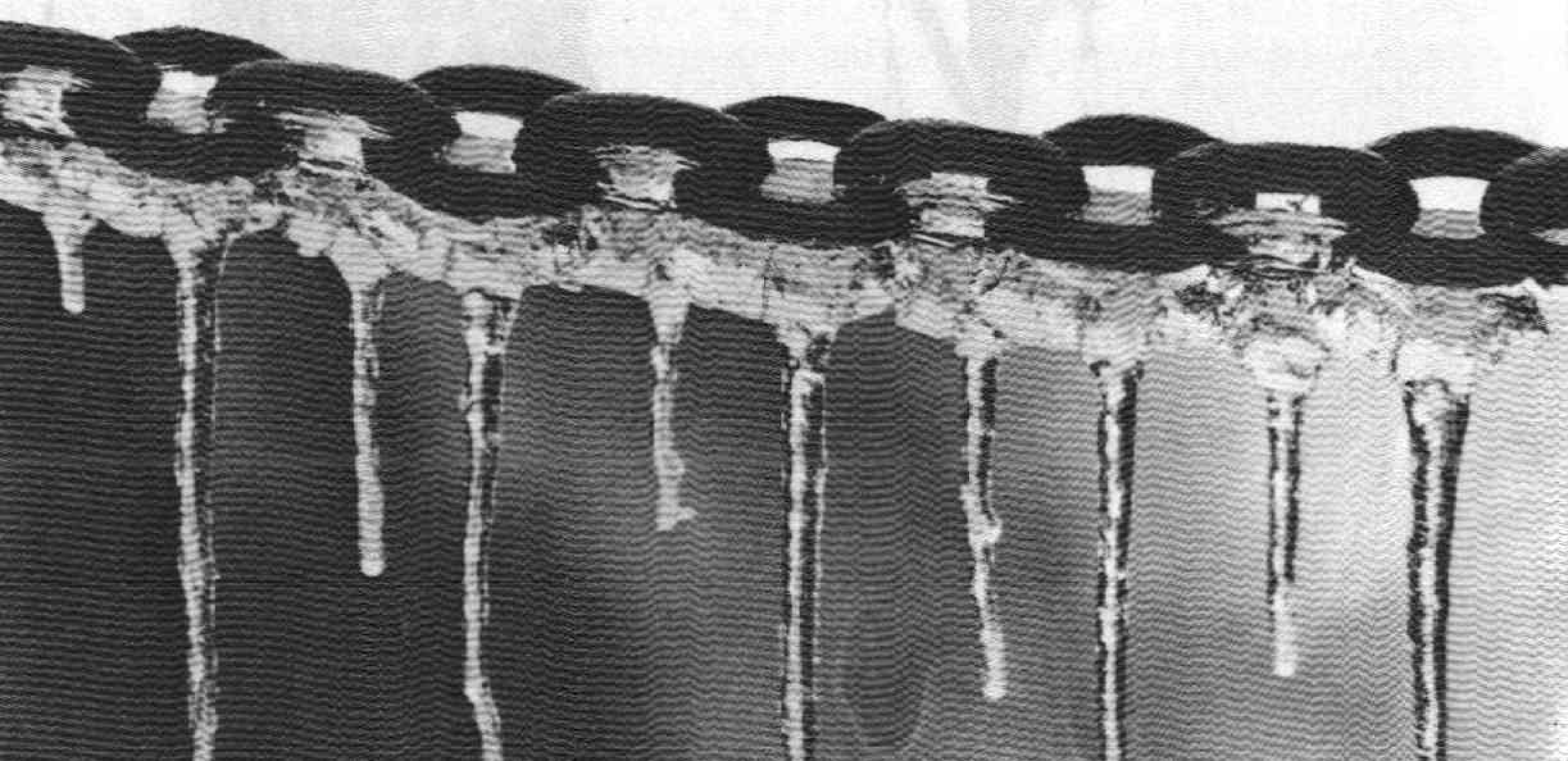
痛苦中不呻吟，

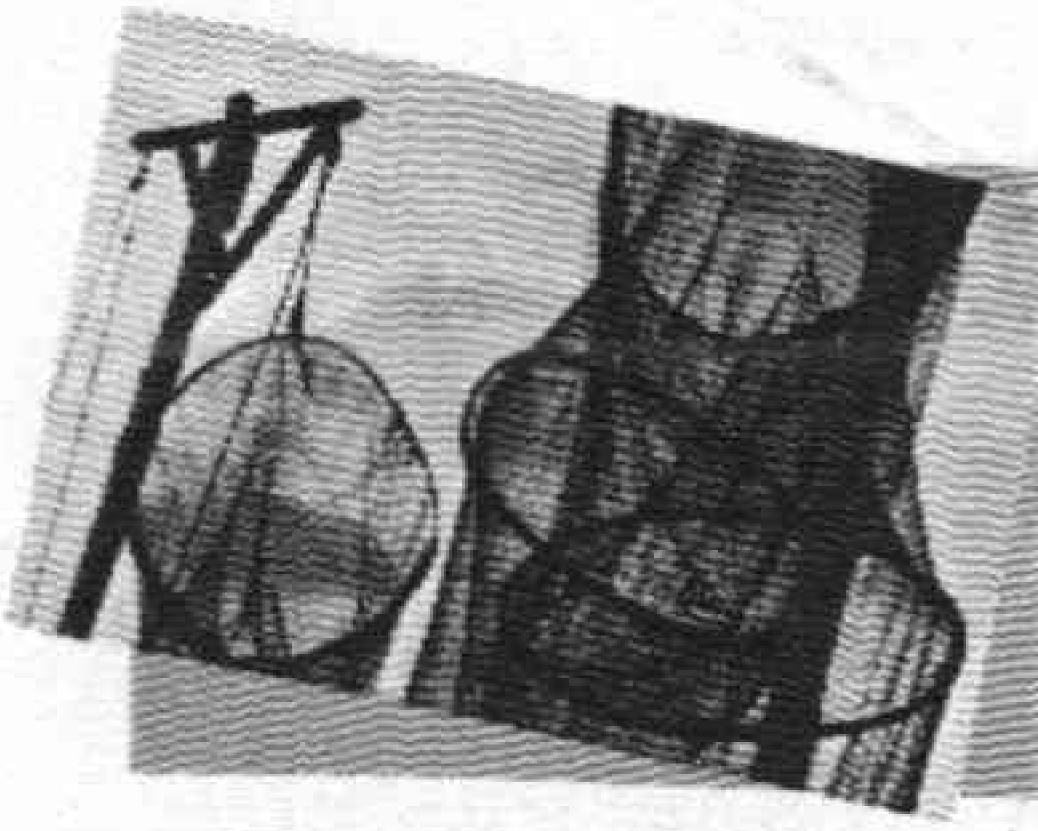
貧困中不埋怨，

失敗中不頹喪，

打擊中不屈服，

則是人性的提煉與昇華。

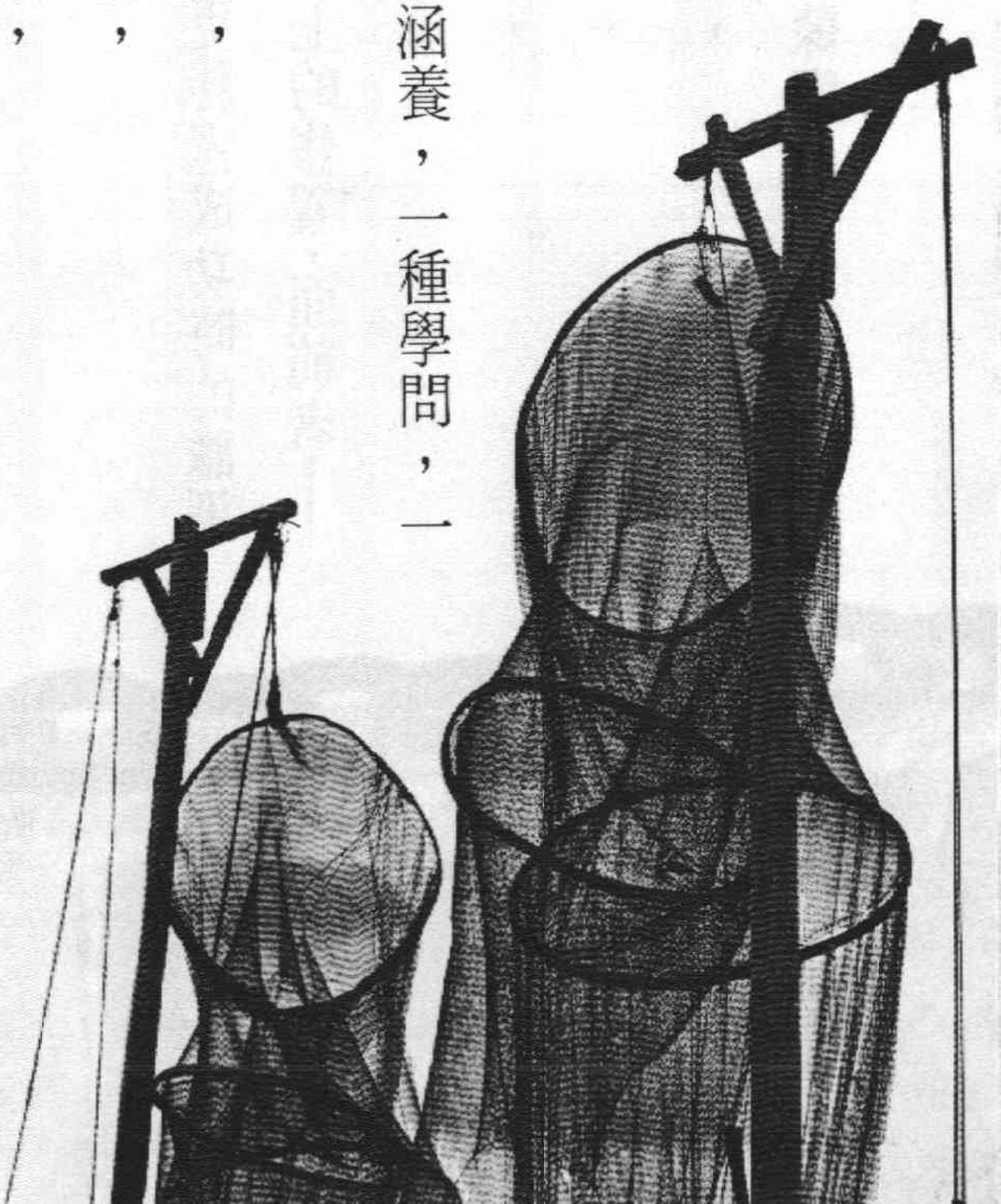




# 忍耐

忍耐，是一種涵養，一種學問，一種人生境界。

在憤怒中安靜，
在激動中自持，
在冤屈中沉默，
在危險中鎮靜，



在貧窮中安然，
在寂寞中恬然自得，
在苦難中泰然自處。
你要把眼淚收起來，把笑臉擺出來；把傷口遮起來，把胸膛挺起來。
你要在心口插着一把刀的時候，還能笑得出來。

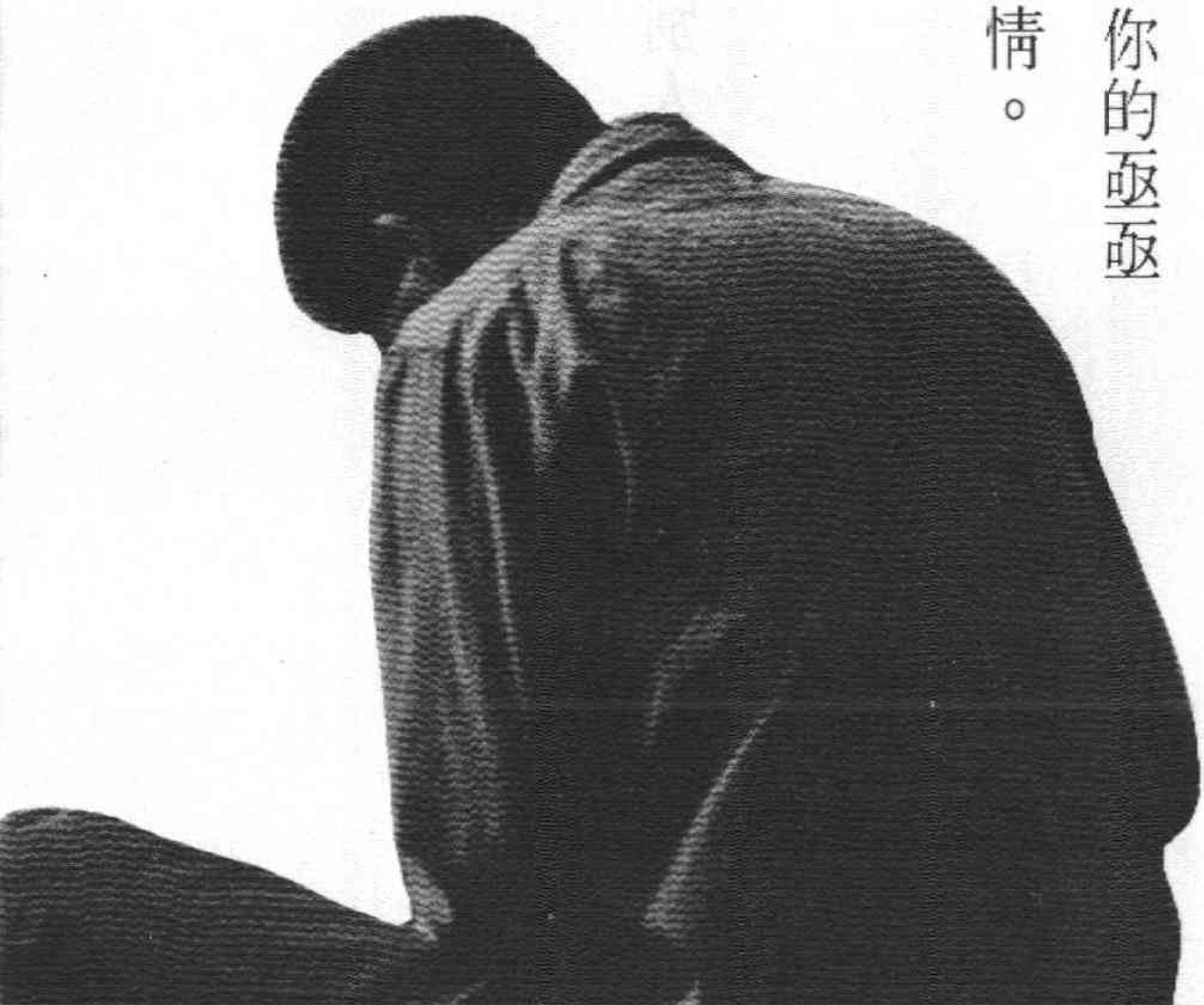
# 寧肯沉默

在我們的生命中，當然會發生許多不愉快的事，我們不論是責怪別人或是責怪自己，都只會把這種不愉快擴大。

如果你是受了傷害或冤屈，不要在人前流淚，不要絮絮叨叨向人辯白，寧肯沉默，寧肯讓事情的眞象自己顯露出

來。

你的堅忍，你的謙讓遠比你的亟亟爭辯更能獲得別人的尊重和同情。



# 禮物

有很多東西我們不需要別人給我們，我們自己就能給自己。

比如希望，

比如快樂，

比如信心，

比如勇氣。

當然，我們需要學習，需要培養，需要磨練，需要時間的醞釀，以及人生閱歷所累積的經驗。

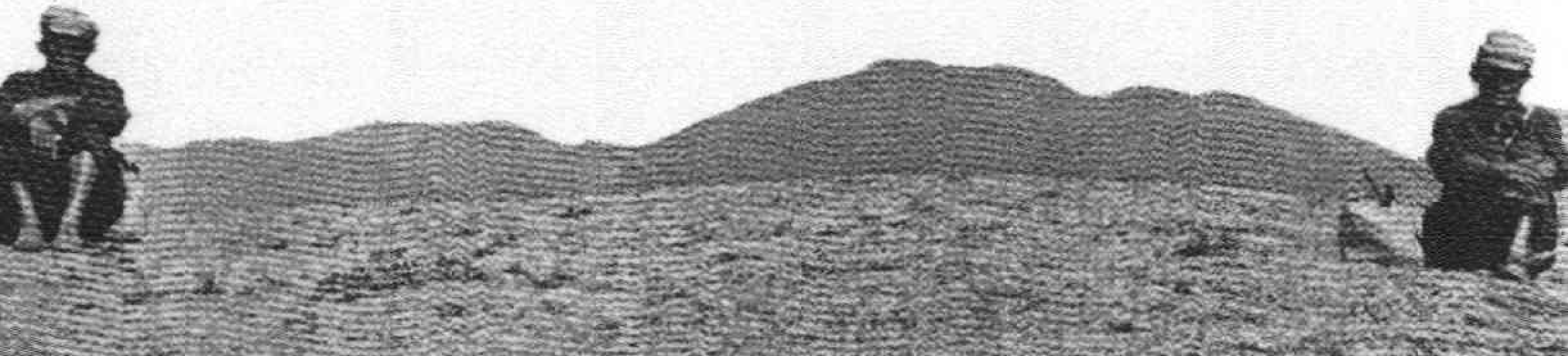
這些都是一種意志的力量，如果你能得到，或者擁有，那麼，你就可以在囚房中看到藍天，在絕地中唱出清歌。

# 兩種人

有一種人寧肯對前程一無所知，胡里胡塗走下去，怕的是知道了前途艱險，便失去了舉步的勇氣。

另一種人卻是寧肯知道最壞的情況，先做心理準備，提昇勇氣，步步克服，也比暗中摸索，盲目等待的好。

前者活得平安，後者卻活得鮮猛生動。



# 輸

下棋時如果一味只想吃掉對方的子，卻不知先爲自己佈局，打好根基，那必然是破綻百出，爲人趁隙而入，最後落得滿盤皆輸。

打拳時如果你尚未站穩腳步，便貿然出擊，很可能你尚未碰到對方，自己

便先跌倒了。
人生亦是一樣。

# 知友

一位好朋友，就像一幅好畫，讓人賞心悅目；一段好音樂，叫人心曠神怡；一篇好文章，令人沉思默想。帶給你心靈的迴響共鳴，一種啟發，一種享受和獲得。

# 孤獨

你的世界愈喧鬧，你就愈看不到自己，你所獲得的采聲愈多，你就愈容易迷失自己。

孤獨是唯一能把你從紛擾的世界找回來（或抓回來），並且使你逐漸清明的時刻。

# 安全距離

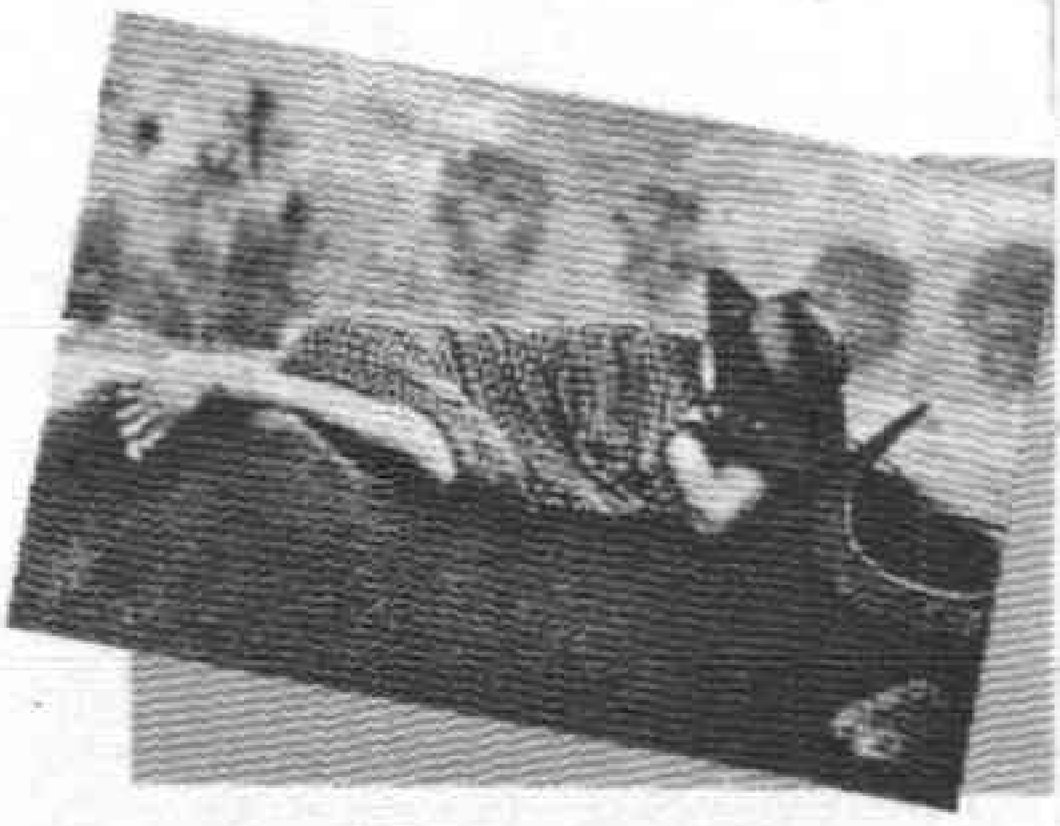
當一件急難發生時，你可能一時不知如何處理，那麼，你需要暫時等一下，免得你在惶急之中做了錯誤的判斷，悔上加恨。

當你爲一大堆事忙得昏天黑地時，你也需要暫時停下，以使自己的頭腦冷

靜，免得過份的忙碌使你迷失了自己。

當你怒氣上升，雷霆之火欲發時，你更需要控制自己，暫時忍讓一下，免得你在失去理智的情況下，做出傷害別人，傷害自己的事，造成終生的遺憾。

很多時候，我們需要給自己的生命留下一點空隙，就像兩車之間的安全距離；一點緩衝的餘地，可以隨時調整自己，進退有據。



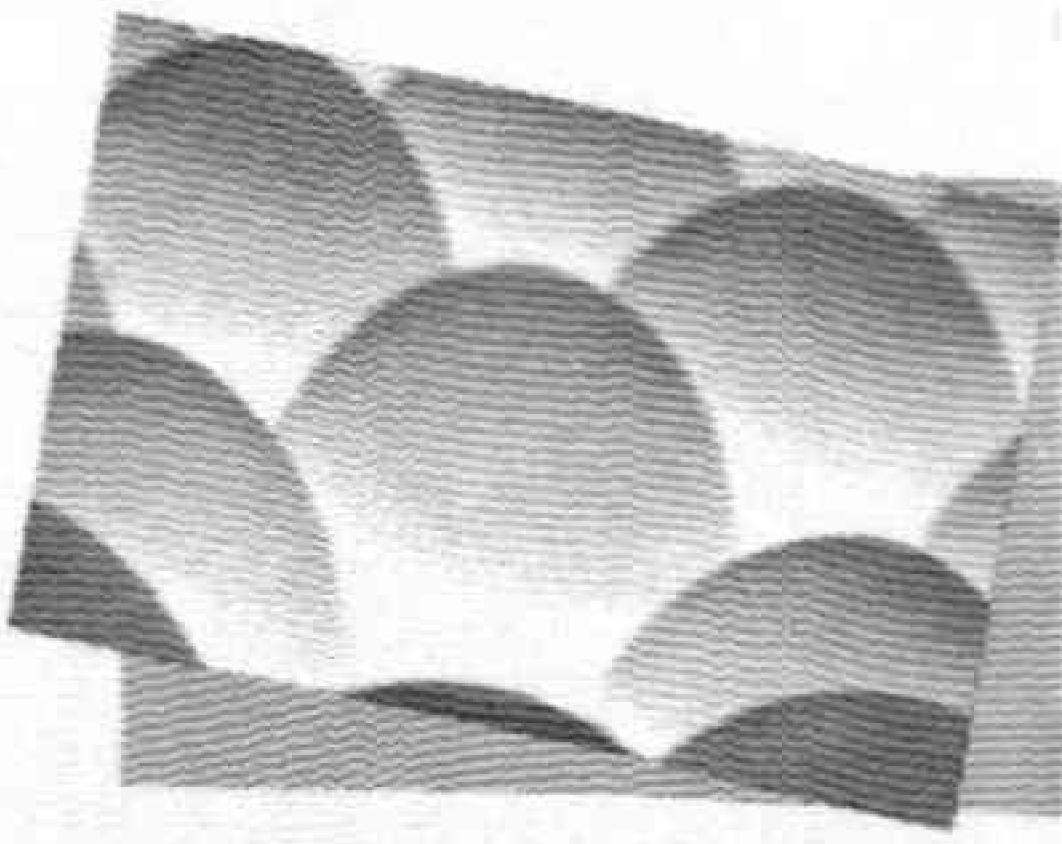
# 修煉

很多人總以爲要隱身山水僻靜之處，方能修心養性。

其實，這只是一種眼不見心不煩的逃避心理。

眞正的修煉是在塵世之中，人羣之中，七情六慾之中，百般磨難之中。動

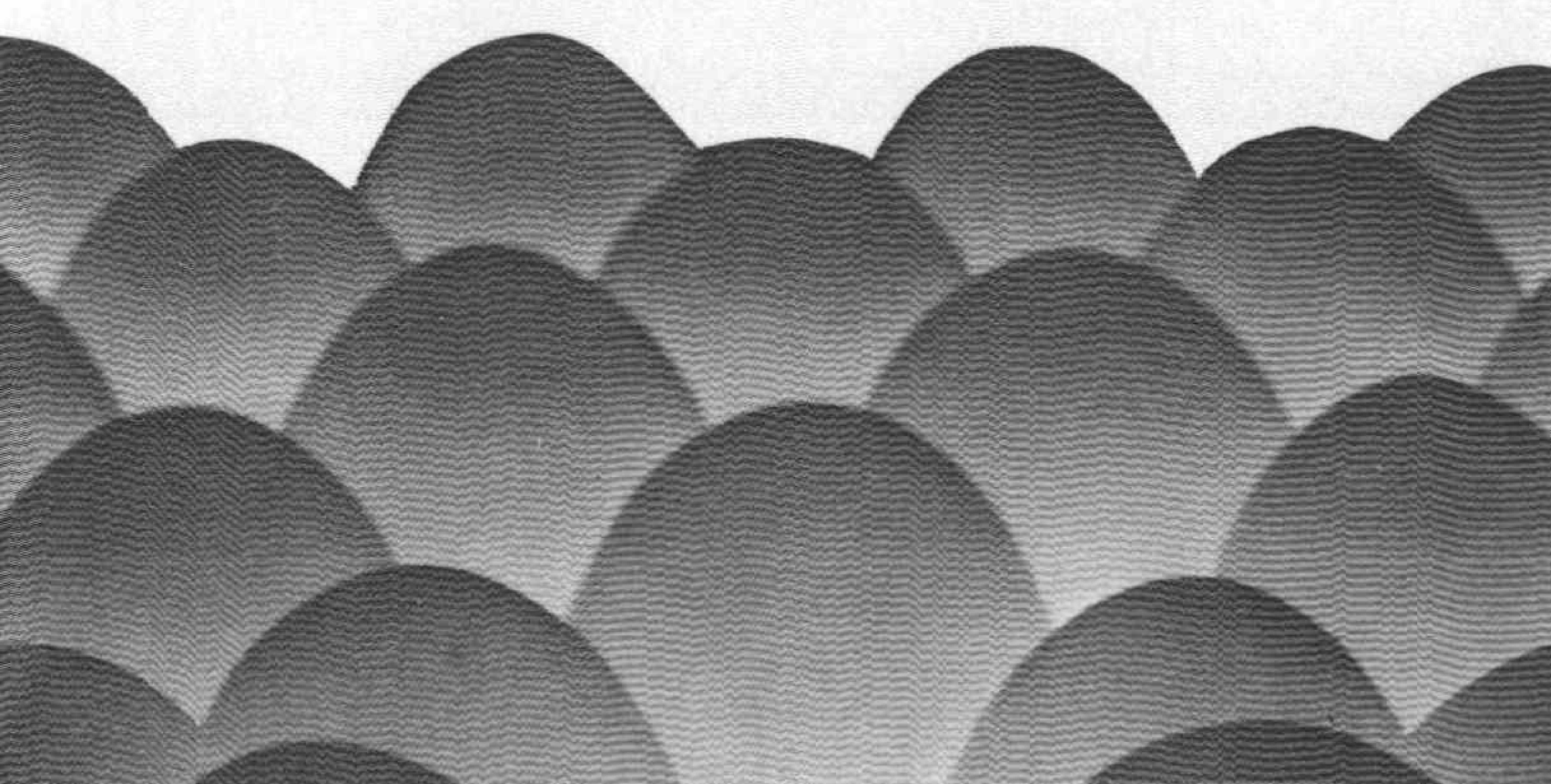
心忍性，勞苦耐煩，不爲得失所制，不爲名利所惑，世界可在你之內，亦可在你之外，心境自然清澄如水。



# 美與動人

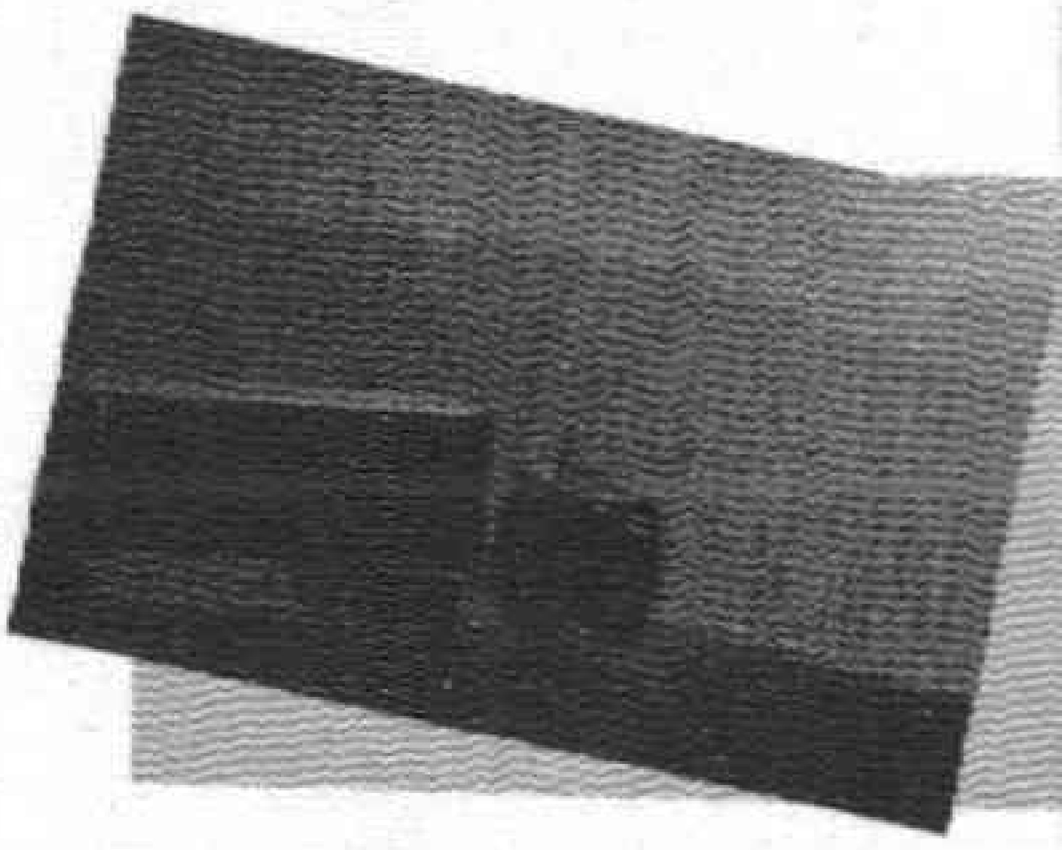
生命的美不在它的絢爛，而在它的平和；生命的動人不在它的激情，而在它的平靜。

惟平和，才見生命的廣大；惟平靜，才見它的深遠。



# 相知

再也沒有甚麼比兩顆心靈的契合相通更神妙可貴，當四目銜接，一個瞭解、關懷、信賴的會心微笑足可擊退四周的黑暗。世界便在一剎那之間燦亮起來。



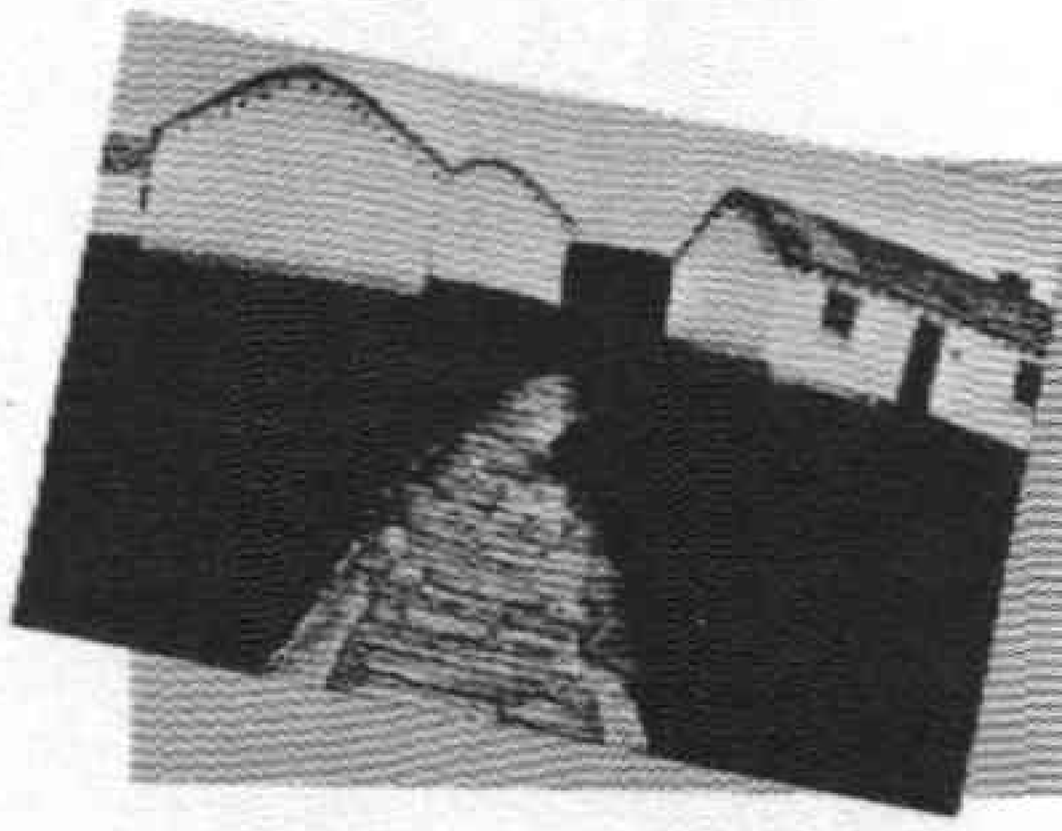
# 靜與力

寧靜是一種力量。

是自恃的力量，也是決斷的力量。

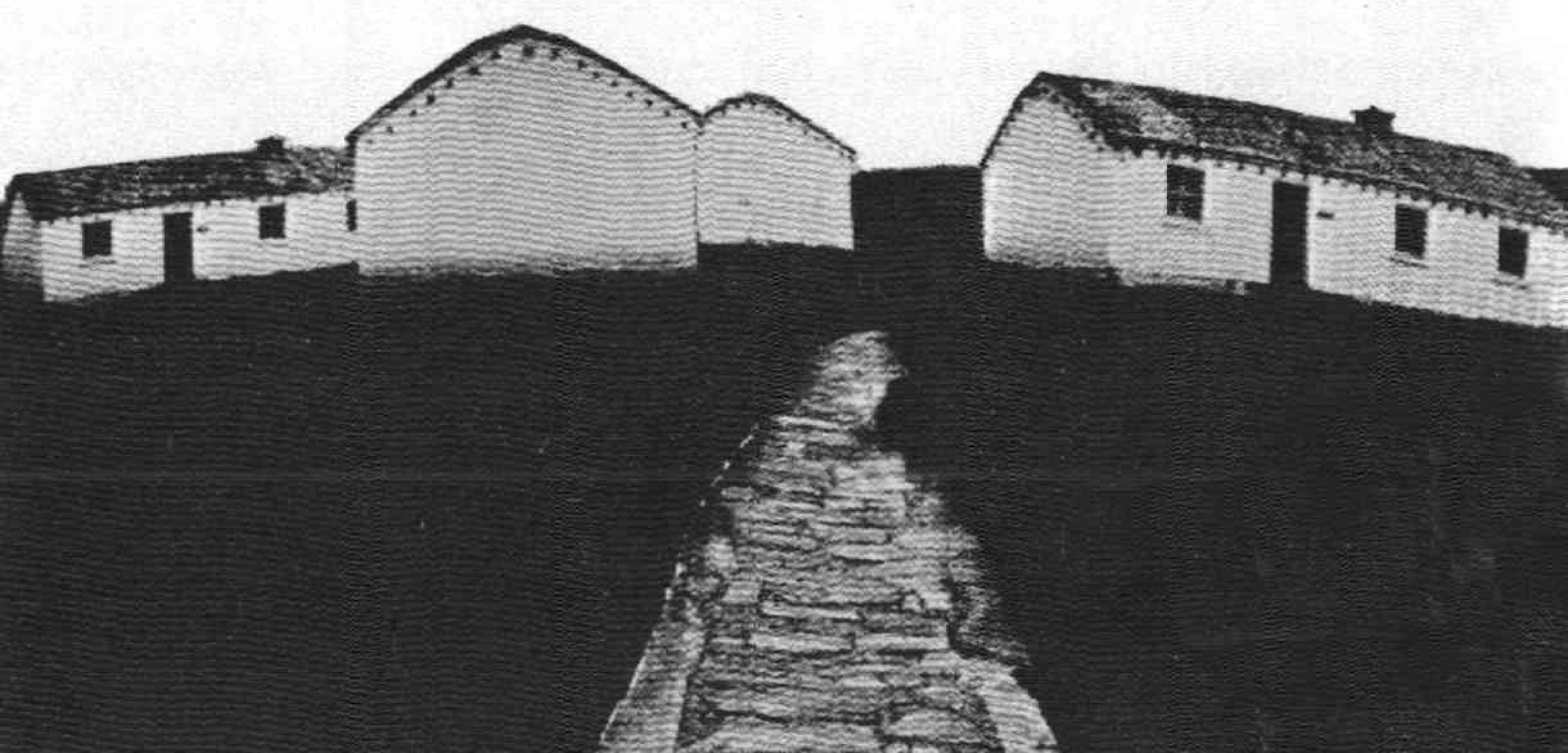
是隱含的力量，更是蓄勢待發的一股生氣。

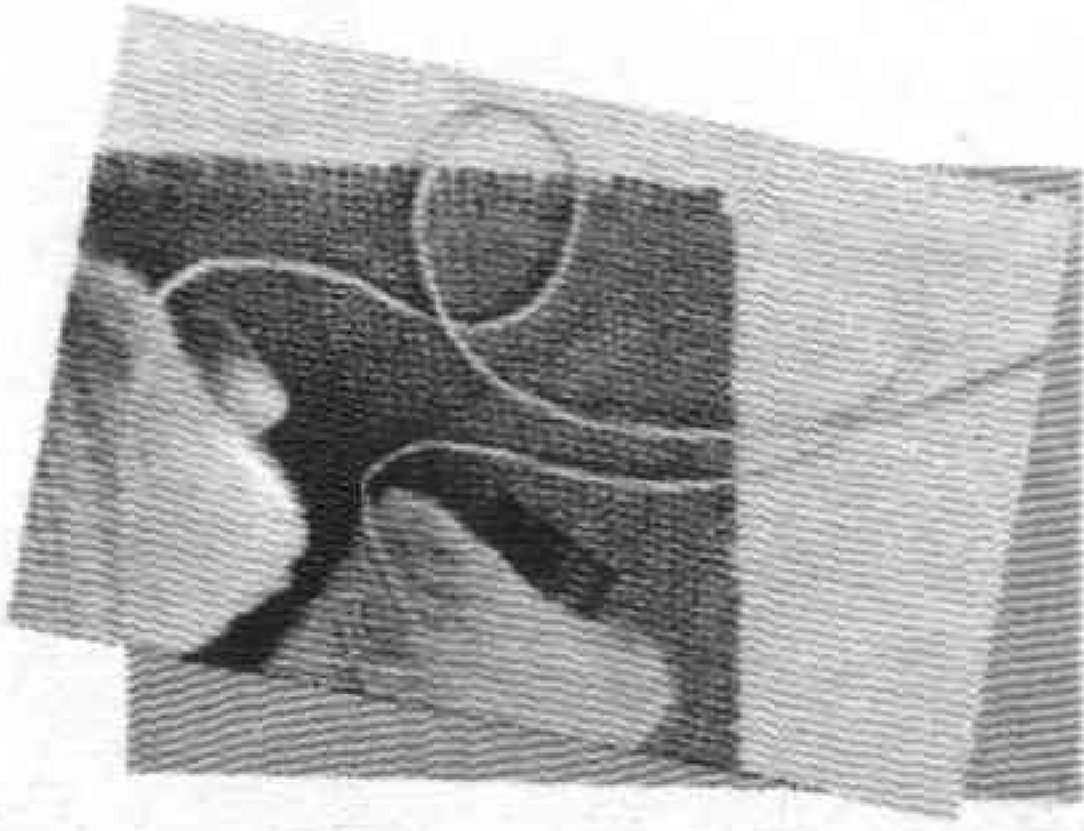
最重要的，是它讓我們有分辨的智慧，有取捨的能力，因而可以活得不卑不亢，不偏不倚。



# 星夜

許多星球早已隕滅多年，可是它的光芒仍然透過時空的距離投射而至。許多人也是如此，雖然去世，他的典範、他的風骨、他的嘉言懿行仍在不斷影響着後世後代。





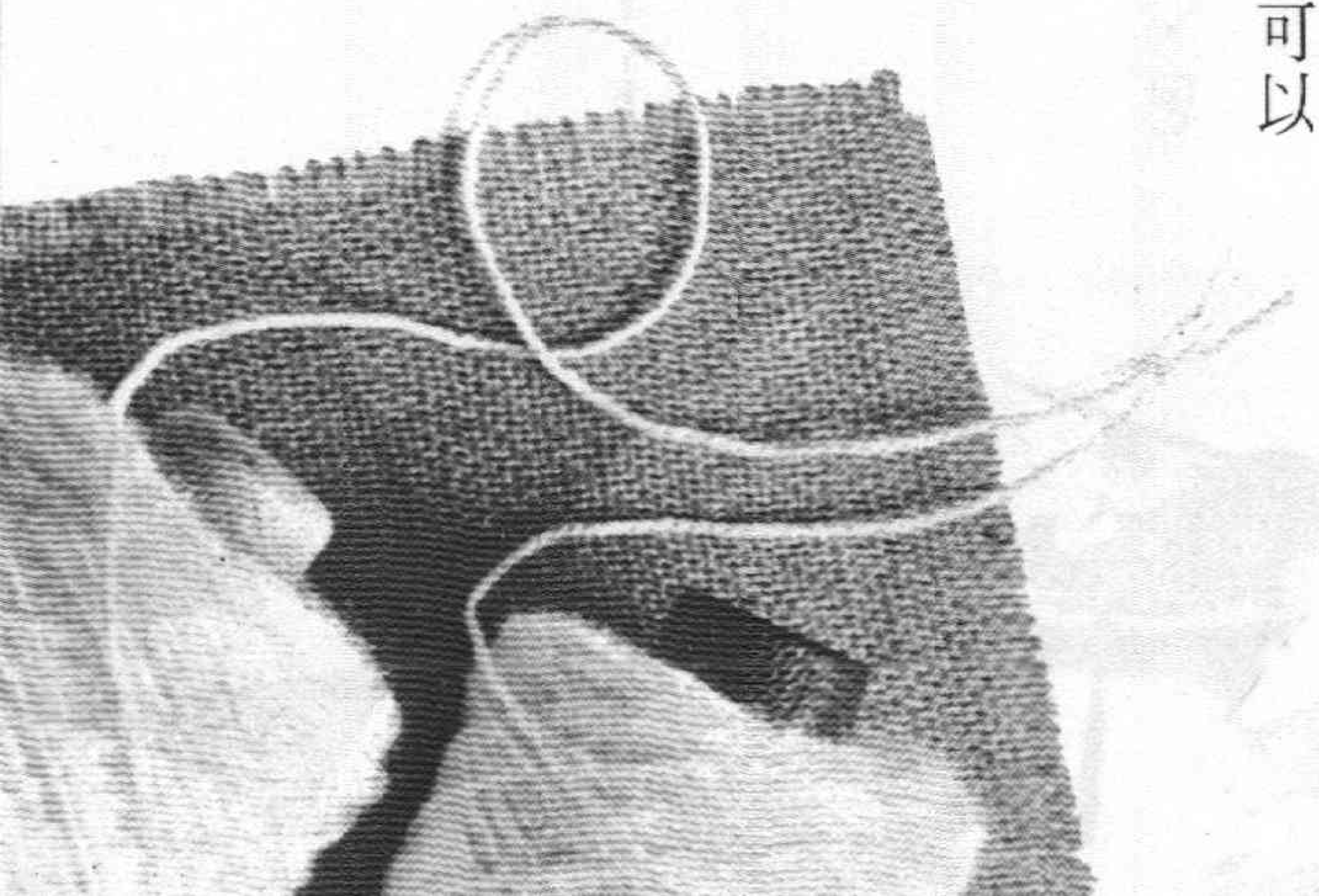
# 另一種愛情

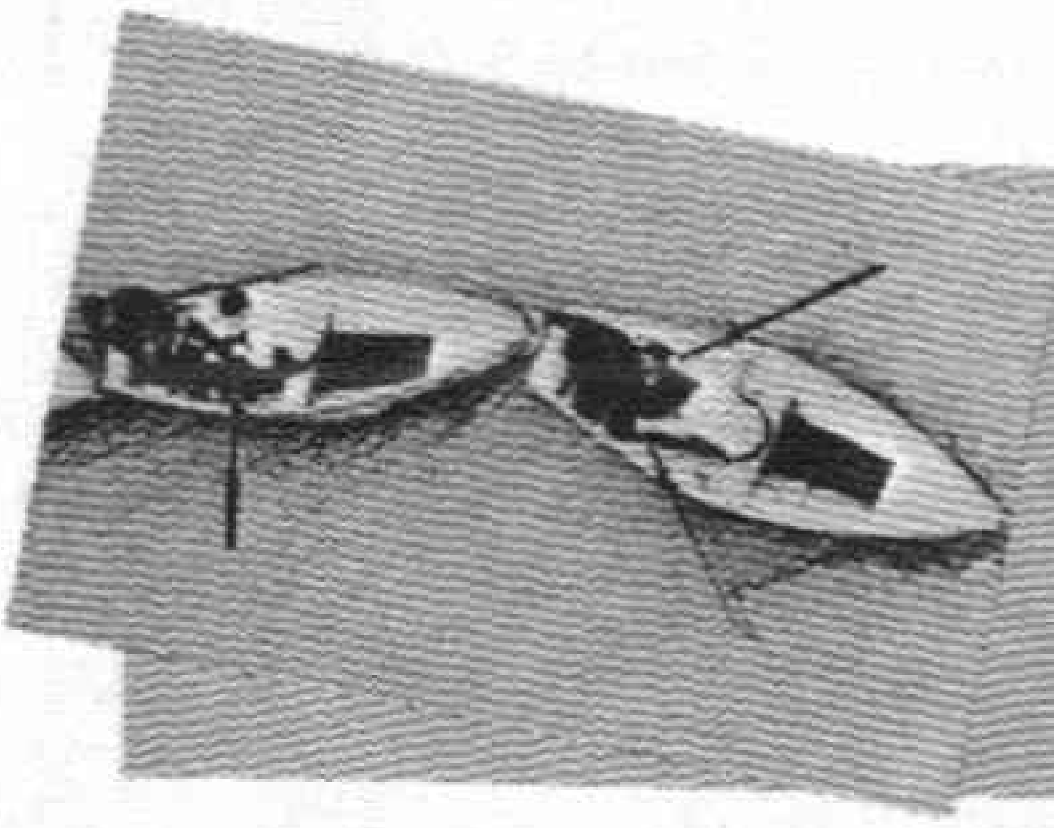
爲甚麼一定要把所謂的「愛情」，局限於兒女私情上呢？

倘若異性之間，只是單純的彼此欣賞，彼此喜悅，彼此瞭解激勵，不也是很好嗎？

人慣常被自己的思想、觀念所困，

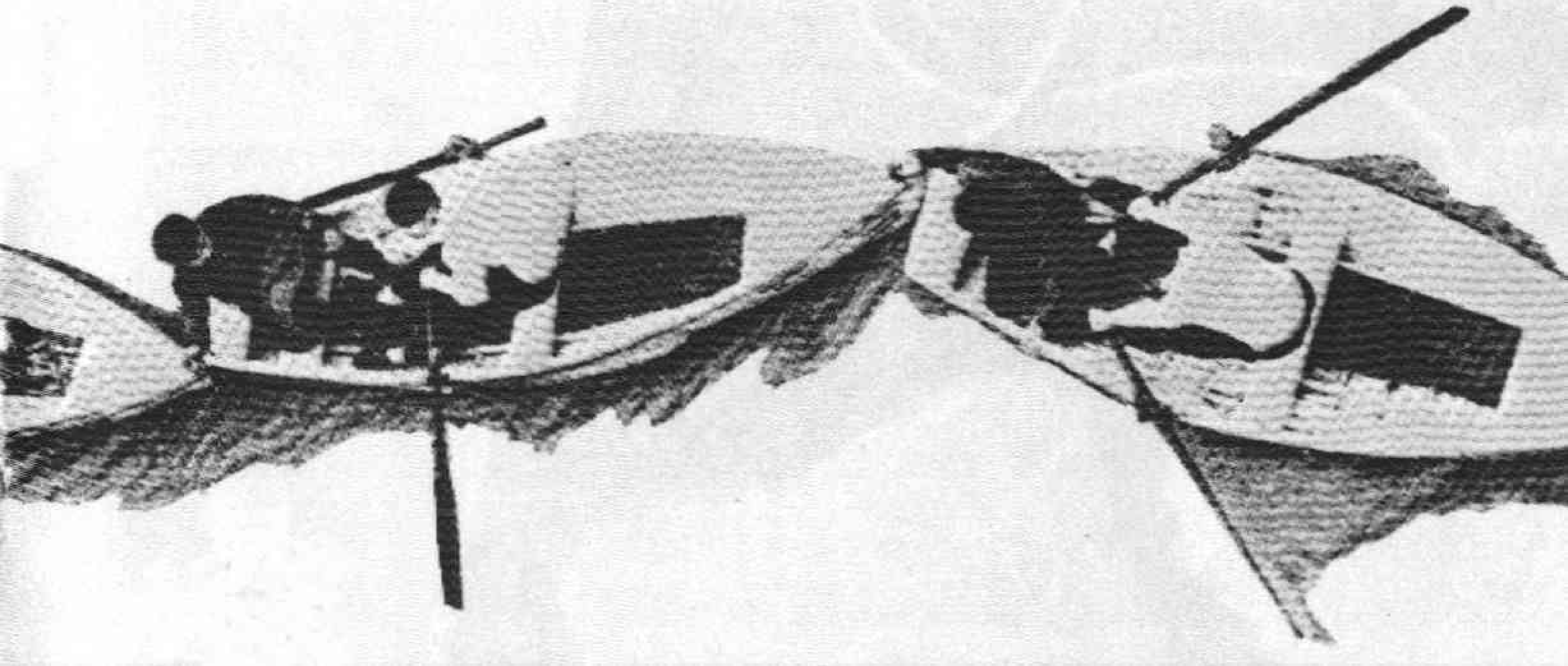
能夠掙脫這點，天地雖大，何人不可以
愛，何人不可以被愛呢？





# 人權

我們喜歡別人愛我們，
聽我們的話，
接受我們的意見，
服從我們的命令。
我們喜歡別人和我們觀念一致，思想一致，喜好一致，步調一致。

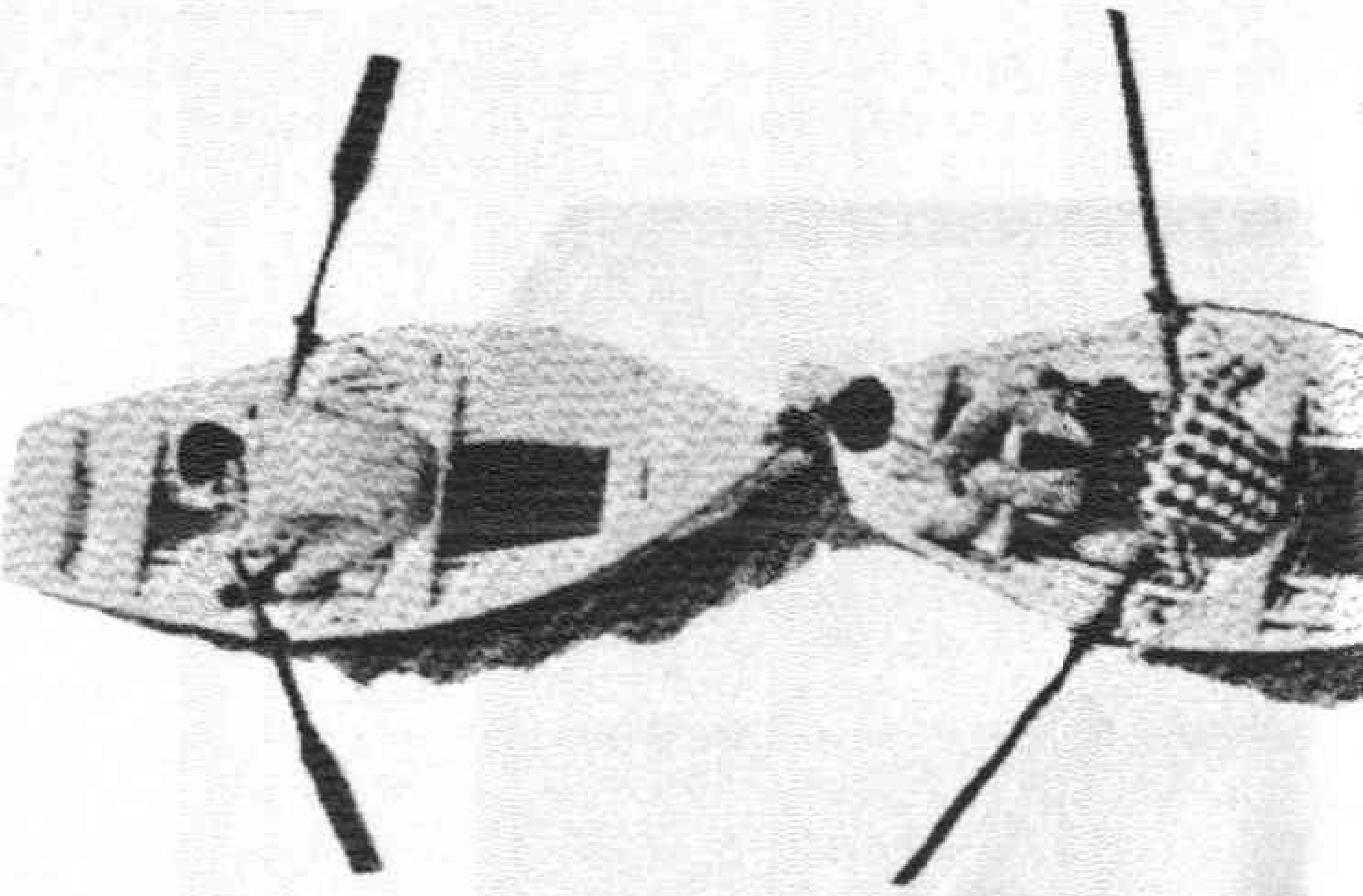


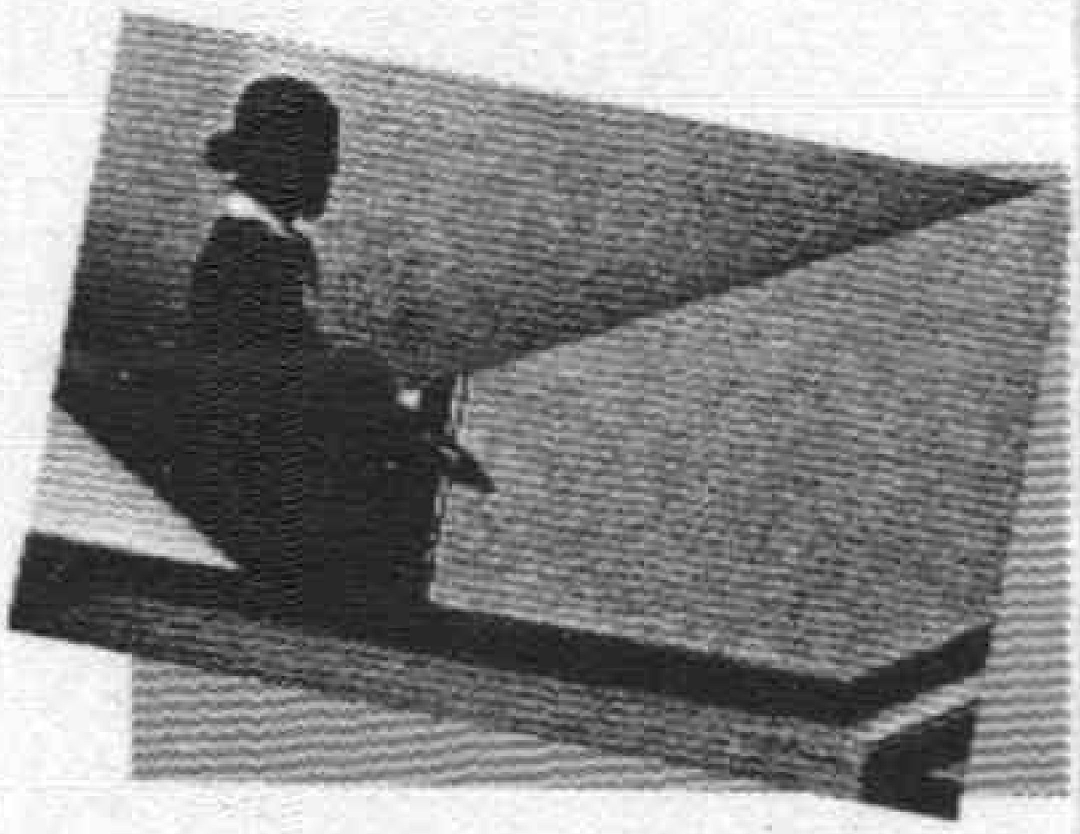
我們喜歡別人向我們認同，如果他不肯，我們就千方百計改造他；再不肯，就千方百計壓制他；再不肯，就千方百計消滅他。

人類的戰爭緣由於此。

所謂的民主，只有一句話：「儘管我可以不贊成你，卻不能不尊重你。」

生而爲人，自有人的尊嚴和價值，這是上天賦予的權利，無人可以剝奪。



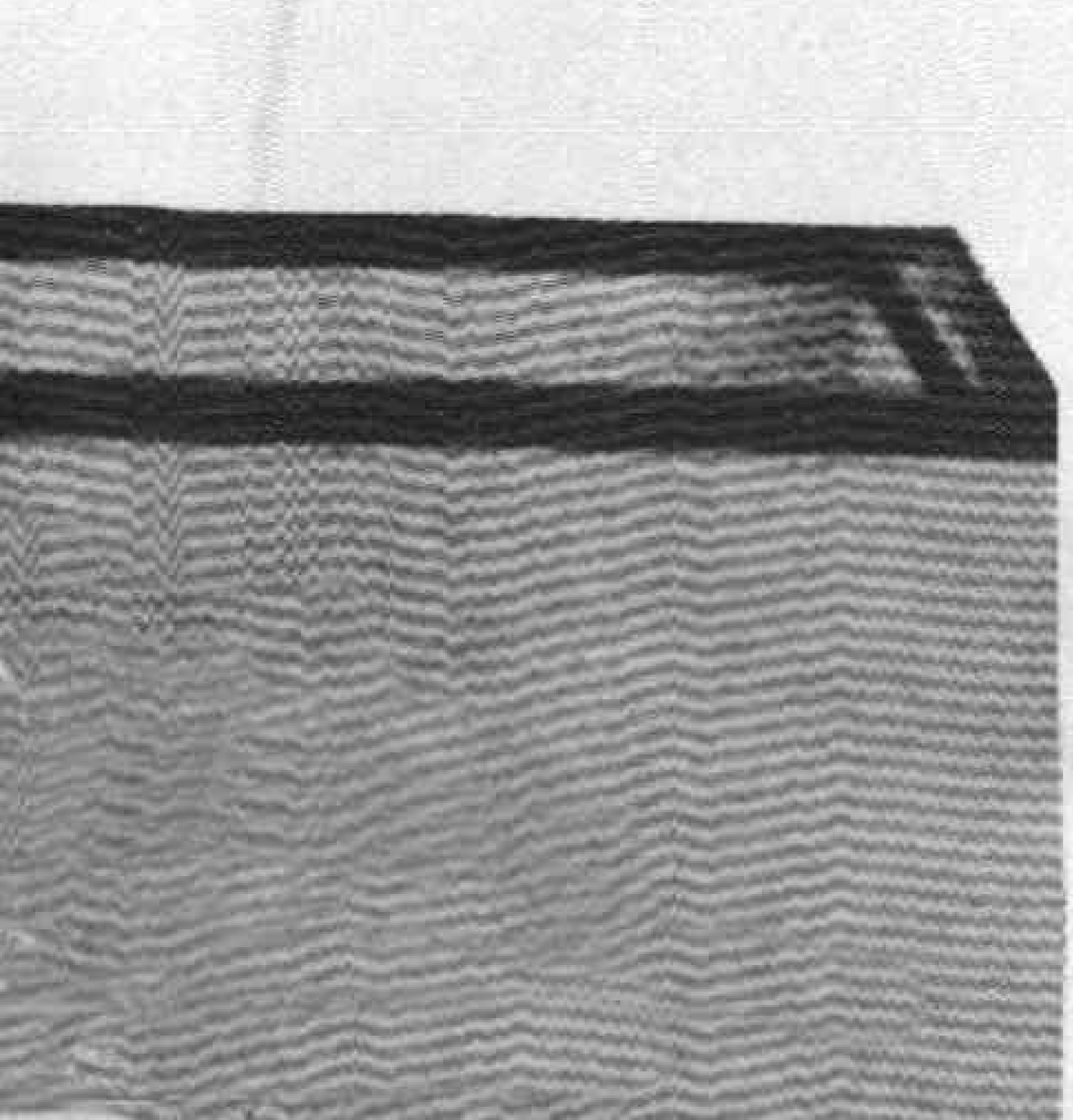


# 分辨

當我們面對一對乞援的眼，一雙求助的手，往往忍不住惻隱心動。但我們要仔細分辨，切不可讓我們的幫助成爲他人自立的絆腳石。

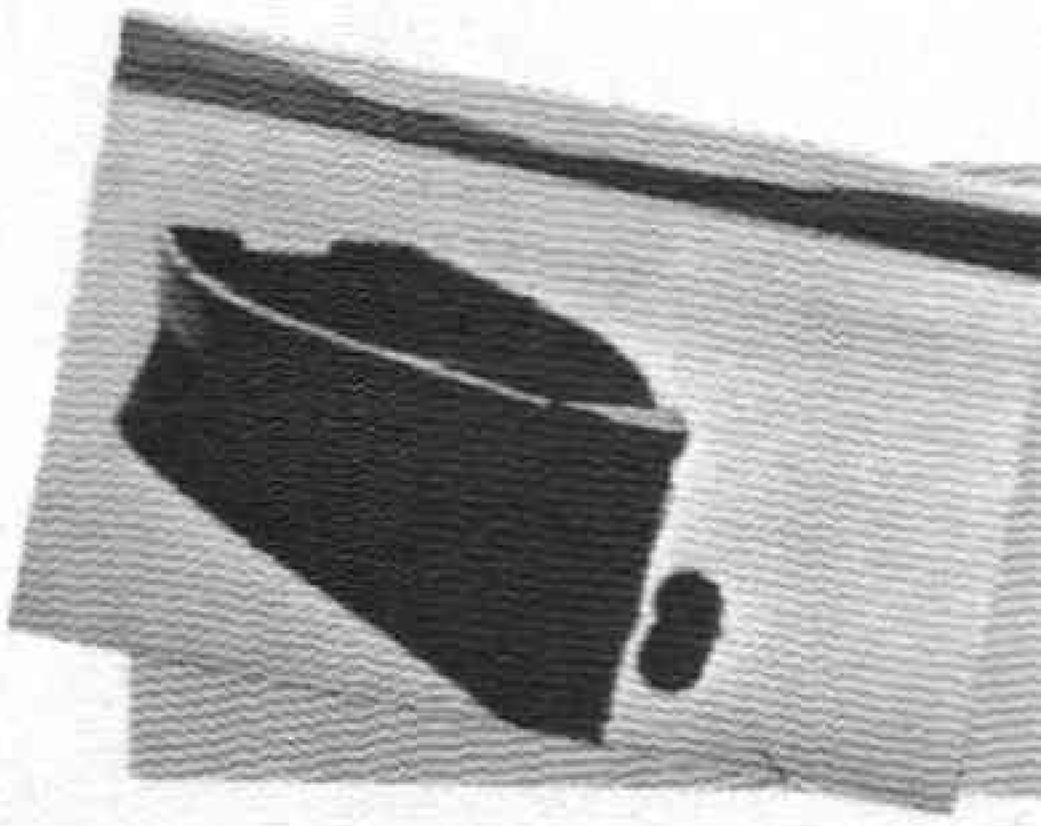
不要因愛而姑息。

不要因同情而縱容。



過度的憐憫，除了滿足自我的虛榮心外，對他人一無益處。

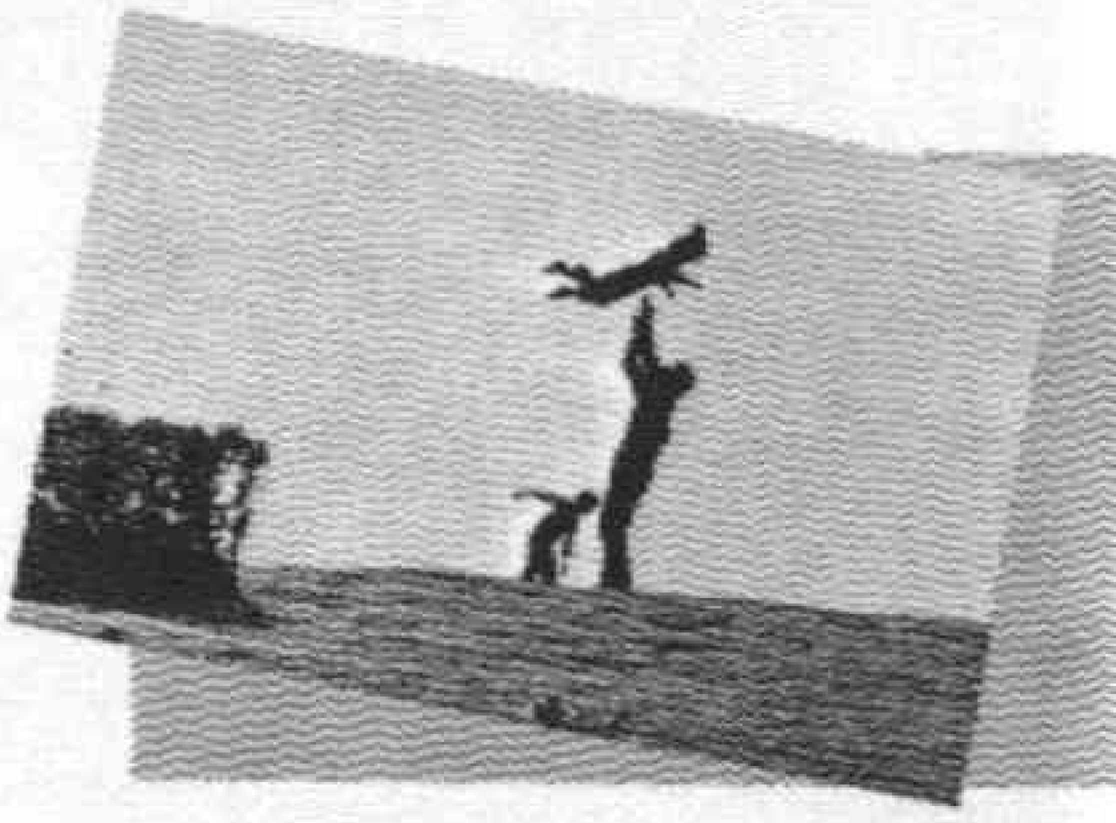
當我們應該拒絕時，要狠下心說一個「不」字。



# 定

年少時，是無法忍受太過於安靜的環境，愈是靜寂無聲愈是煩躁不安，因爲心定不下來。

年歲愈長，愈能在紛雜繁鬧的場合獨享寧謐沉靜之美，因爲，心已超越形像聲色之外，再也不受外在環境的影響。



# 我愛

我愛，無非是盡心；盡心，無非是讓自己安心。

因爲愛裏沒有私慾，愛便可以坦然，可以無懼，可以擴展至無限。

愛，只有在完全沒有條件的情況下，才擁有絕對的自由。

杏林子（原名劉俠），陝西扶風人，一九四二年生，北投國小畢業。十二歲罹患「類風濕關節炎」，至今全身關節均告損壞；但寫作不輟，先後出版多部文集，讓灰心的人得着鼓勵，使畏縮的人勇敢地走在人生路上。她在一九八〇年當選爲十大傑出女青年，一九八三年獲得國家文藝基金會散文獎。近年更創辦了伊甸殘障基金會，爲全台灣一百萬殘障朋友服務，將她的愛心實踐出來。

本書如天上萬顆晨星，照耀出光明的前路。書中一字一句，都是杏林子用血淚換來的經驗，更是她勝過試煉、苦難的凱歌；讓讀者從一段段勸勉、激勵的話語中，得着對人生的積極啟示。

ISBN:962-244-232-3